

¿Qué es la Diabetes Tipo 1?

Para niños y familias

Este folleto contesta las preguntas más comunes acerca de tu diabetes. Si quieres aprender más o si tienes algunas preguntas, asegúrate de preguntárselas a tu proveedor de atención médica.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición que causa que el nivel de azúcar en tu sangre suba demasiado. En la diabetes tipo 1, los niveles de azúcar suben fuera de control porque el cuerpo ha dejado de producir suficiente **insulina**. El tipo 1 es la más común entre niños y adultos jóvenes. Las personas que tienen diabetes del tipo 1 tienen que ponerse inyecciones de insulina por lo menos dos veces al día para mantenerse sanos y para mantener su nivel de azúcar cercano a lo normal.

¿Qué es insulina?

La insulina es una sustancia química en el cuerpo (hormona) la cual es necesaria para mantener normales los niveles de azúcar. También ayuda al cuerpo a procesar la grasa y proteína. Es producida en el **páncreas**, un órgano que queda cerca del estómago.

¿Cómo es que me contagié de diabetes?

La diabetes no es contagiosa, tu cuerpo simplemente dejó de producir insulina. En algunas personas el páncreas está dañado y con el tiempo, las células que producen la insulina son destruidas. La diabetes es un proceso “autoimmune.” “Auto” en el principio de la palabra “autoimmune,” significa uno mismo. De manera que, el proceso de esta enfermedad ocurre cuando el cuerpo destruye sus *propias* células – las células que producen la insulina.

Al principio la persona no se da cuenta que algo anda mal, ya cuando casi todas las células que producen insulina han sido destruidas aparece la diabetes del tipo 1.

¿Cuáles son las señales de alerta de la diabetes?

Podrían ser:

- Bajar de peso sin intentarlo.
- Tener que ir al baño muchas veces.
- Sentirse muy hambriento.
- Sentirse muy sediento.
- Empezar a mojar la cama.
- Tener problemas con la visión.
- Sentirse cansado.

¿Se puede curar?

No. No hay cura para la diabetes. Pero si colaboras con tu equipo de atención a la salud, comes lo correcto y haces ejercicio, puedes vivir una buena vida y mantenerte sano.

¿Qué hacemos ahora?

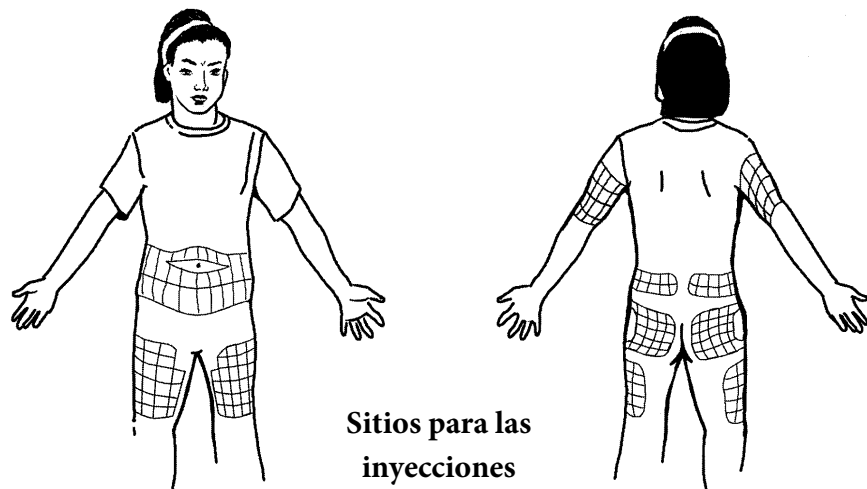
Empezar el tratamiento con insulina

La meta del tratamiento es bajar los niveles de azúcar. Esto se hace con inyecciones de insulina, haciendo las verificaciones de los niveles de azúcar en la sangre, una dieta sana y ejercicio.

Tu doctor te dirá qué clase de insulina usar. Necesitas insulina para vivir. Las inyecciones reemplazan la insulina que tu cuerpo ya no produce. En cuanto estés listo, tu mismo puedes ponerte las inyecciones. Al principio puede ser que te de miedo, pero aunque no lo creas, te vas a llegar a acostumbrar. Una enfermera te va a enseñar a ti y a tu familia como hacerlo. Vas a tener la oportunidad de practicar primero en algo como por ejemplo en una naranja.

Un adulto tendrá que ayudarte a preparar la medicina en la **jeringa**. Es un proceso que tiene su truco y se debe tener cuidado de que no queden burbujas de aire en la jeringa. Cuando seas más grande, podrás empezar a preparar tu propia jeringa con insulina.

Este dibujo te enseña en que áreas escoger los sitios para las inyecciones.



Haz Preguntas

Hay mucho que aprender acerca de esta enfermedad. Asegúrate de hacer preguntas o hablar con alguien acerca de tus inquietudes. Apunta tus preguntas conforme se te vayan ocurriendo para que te acuerdes de preguntárselas a alguno de los miembros del equipo que te esté atendiendo cuando te reúnas con ellos. Mantén a la mano los números de teléfonos que vas a necesitar.



Placa de identificación
médica

Consigue una placa de identificación médica

Pregúntale a tu proveedor de atención médica cómo ordenar una placa de identificación, la cual alerta a otros de que tienes diabetes. Hay muchos estilos. Puedes escoger una cadena para el cuello o un brazalete. También hay placas que se pueden poner en la correa de los relojes o las puedes cargar en tu cartera.

Come alimentos sanos

Al comer, tu cuerpo convierte los alimentos en **glucosa**. Los niveles de la glucosa sanguínea (contenido de azúcar en la sangre) suben. Tu previenes este aumento en el nivel inyectándote la insulina antes de las comidas y comiendo alimentos sanos.

Algunos niños necesitan comer alrededor de la misma hora todos los días, comer aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos y no saltarse alimentos. Verifica con tu proveedor de atención médica para ver si tú tienes que ser así de estricto con tus comidas.

Lo más probable es que te reúnas con un **dietista** quien te ayudará a diseñar un plan de alimentos especialmente para ti. Para estar seguros de que tu plan está adecuado a tu estilo de vida, asegúrate de decirle a tu dietista lo siguiente:

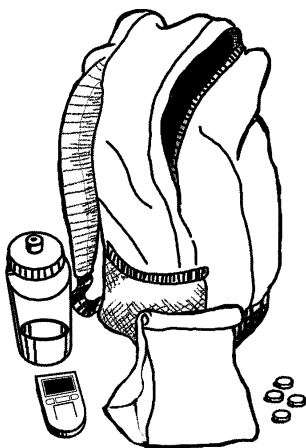
- Qué alimentos te gustan y qué alimentos no te gustan
- Qué alimentos comes en casa con frecuencia
- Qué alimentos comes cuando no estás en casa
- Tu horario cotidiano y acerca del estilo de vida de tu familia
- Tus hábitos de ejercicio
- Quién cocina y qué les gusta cocinar
- Acerca de algún otro problema de salud que tengas

Haz ejercicio

El estar activo ayuda a que tus células absorban glucosa. Esto baja los niveles de azúcar en tu cuerpo y es por eso que el ejercicio es bueno para la mayoría de la gente con diabetes. Habla con tu equipo de atención en cuanto a diseñar un plan que funcione para ti. Sal a caminar, juega soccer, anda en patines, ve a nadar, etc. Haz lo que quieras que sea divertido para ti, pero consulta con tu doctor antes de hacer un cambio grande en tus hábitos de ejercicio o al empezar un deporte nuevo.

Cuando estés haciendo ejercicio o salgas de paseo:

- Verifica primero tu nivel de azúcar.
- Lleva contigo una mochila o maletín con:
 - Una botella con agua.
 - Tabletas de glucosa, caramelos o jugo.
 - Un bocadillo sano como galletas saladas y queso o un sándwich.



Mochila con provisiones

- ❑ Tus suplementos de diabetes (medidor, cintas y otros artículos que necesites para verificar tu nivel de azúcar).

Verifica tu nivel de azúcar en la sangre

Algún miembro de tu equipo de atención médica te explicará cómo verificar los niveles de azúcar en tu sangre. La mayoría de la gente lo verifica usando una gota de sangre extraída de la punta de su dedo o brazo. Una máquina llamada monitor de glucosa (también llamada glucómetro) te indicará la cantidad de glucosa que hay en tu sangre. Hay muchos estilos de monitores de glucosa y usan diferentes métodos para “leer” la prueba de sangre.

También es probable que te den un cuaderno para llevar un registro de tus niveles de azúcar en la sangre. Verifica tus niveles de azúcar en la sangre de 4 a 5 veces al día. Mantén un buen registro y cuando vayas a tus revisiones lleva contigo tu cuaderno.

Tu proveedor de atención médica te dirá los niveles de azúcar en la sangre que deberás tratar de mantener. Estos niveles se expresan con números.

Haciendo estas verificaciones te ayudará a estar en control de tu diabetes.

Hazte la prueba de cetonas

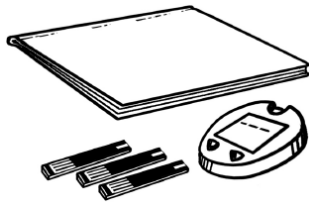
La prueba de cetonas en la orina es *muy* importante. Se debe tener en casa todo el tiempo (y llevarse en los viajes) algún método para hacer la prueba de cetonas. Las cetonas de la orina son sustancias químicas que aparecen en la orina cuando la grasa del cuerpo está siendo quemada para energía. El cuerpo quema la grasa como combustible cuando no hay suficiente insulina para permitir que el azúcar sea procesada como combustible y proporcionar la energía que necesita el cuerpo. Las cetonas también se forman cuando no se ha comido la suficiente cantidad de alimentos para proporcionar la energía que el cuerpo necesita.

La mayoría de las veces se te enseña cómo hacer las pruebas de cetonas en el momento en que se te diagnostica que tienes diabetes. Los primeros días se hacen las pruebas de cetonas frecuentemente para saber si se te está dando la suficiente insulina para detener la producción de cetonas. Ésta es la primera meta del tratamiento al momento de ser diagnosticado. La segunda meta es bajar los niveles de azúcar.

Las pruebas de cetonas se hacen debido a que éstas pueden acumularse en tu cuerpo y enfermarte. Algún miembro de tu equipo de atención a la salud te dirá qué suplementos utilizar para tus pruebas de cetonas y qué tan frecuentemente debes hacerte las pruebas.

La mayoría de las veces, se te pedirá que te hagas la prueba de cetonas cuando tu nivel de azúcar en la sangre esté alto o cuando estés enfermo. Aún cuando tu nivel de azúcar en la sangre no esté alto, puede ser que haya cetonas presentes.

Las cetonas se miden como cantidades negativas (lo cual es bueno), pocas, moderadas o grandes. Cuando la cantidad de cetonas sea moderada o grande, llama a tu proveedor de atención a la salud y dile a la persona que conteste el teléfono que la llamada es *urgente*.



**Cuaderno de apuntes
para los niveles de azúcar**

Sigue un horario todos los días

Es posible que tengas que seguir un horario todos los días. Tu proveedor de atención médica puede ayudarte a establecer una rutina que funcione para ti. Tu horario dependerá del tipo de insulina que uses y las necesidades de tu familia.

- ¡Buenos días!
- Verificar el nivel de azúcar
- Inyectar insulina
- Desayuno
- Bocado
- Verificar el nivel de azúcar
- Almuerzo
- Bocado
- Verificar el nivel de azúcar
- Inyectar insulina
- Cena
- Verificar el nivel de azúcar
- Bocado
- Buenas noches
- Verificar el nivel de azúcar

¡Acuérdate de hacer algo de ejercicio todos los días!

Aprende qué hacer si algo anda mal

La diabetes puede causar cuatro tipos de problemas:

- Bajo contenido de azúcar en la sangre (también llamado **hipoglucemia**).
- Alto contenido de azúcar en la sangre (también llamado **hiperglicemia**).
- Problemas de salud con tus ojos, corazón, riñones, nervios y pies.
- Cetoacidosis (acumulación de cetonas en tu cuerpo usualmente debido a la insuficiencia de insulina).

Tenemos folletos acerca de los niveles altos y bajos de azúcar. En éstos se explica las causas de cada uno de dichos problemas y qué hacer al respecto.

Qué hacer si estás enfermo

La mayoría de las veces el estar enfermo afecta tus niveles de azúcar.

Sigue los siguientes pasos cuando estés enfermo:

1. Verifica las cetonas en la orina cada vez que estés enfermo. Aún si tu nivel de azúcar se encuentra dentro del nivel normal, verifica las cetonas antes de los alimentos y a la hora de irte a la cama y cada 3 horas si no estás asistiendo a la escuela por estar enfermo o cada vez que orines.
2. Verifica tu nivel de azúcar cada 2 a 4 horas o entre cada media y una hora cuando estés vomitando.
3. Nunca te saltes o dejes de usar la insulina aún si no tienes ganas de comer o estás vomitando.
4. Llama a tu proveedor de atención a la salud si piensas que necesitas ajustar tu dosis de insulina.
5. Cuando tengas malestar estomacal estos alimentos para los “días que estés enfermo” te proporcionarán 15 gramos de carbohidratos. Se ha descubierto que 15 gramos de carbohidratos es la cantidad que ayuda a que empiece a subir el nivel de azúcar en la sangre si es que éste se encuentra muy bajo.
 - ½ taza de jugo de manzana
 - ½ taza de gelatina
 - ¾ de taza de soda que contenga azúcar
 - ¼ de taza de sorbete
 - 6 galletas saladas
 - 12 onzas de Gatorade
 - 1 rebanada de pan tostado
 - 6 onzas de All Sport
 - barra de fruta congelada
 - Pedialyte (se consigue en las farmacias)
6. Mantente pendiente de los síntomas de alta azúcar tales como malestar estomacal, vómito, cantidad moderada o grande de cetonas en la orina, dolor de estómago o si te sientes cansado o aturdido. Si tienes cualquiera de estos síntomas, llama a tu proveedor de atención a la salud.
7. Toma más líquidos. Las bebidas deportivas son una buena elección.

¿Qué es la Diabetes Tipo 1?

Para más información

- <http://www.cshcn.org>
- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición 206-987-2280 (TTY).

Para más información

- Pónganse en contacto con su proveedor de atención a la salud.
- Llamen a la línea de recursos del Hospital Children's 206-987-2500 o 1-866-987-2500 (llamada gratis en Washington, Alaska, Montana, Idaho)
- Juvenile Diabetes Research Foundation International:
(Fundación Internacional para la Investigación de la Diabetes Juvenil)
120 Wall Street
New York, NY 10005-4001
1-800-533-CURE (2873)
<http://www.jdf.org/>
- American Diabetes Association:
(Asociación Americana de la Diabetes)
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
<http://www.diabetes.org/>

Adaptado con permiso de Children's Diabetes Education Handbook.



Seattle Children's
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Center for Children with
Special Healthcare Needs



Seattle Children's ofrece servicios gratis de interpretación para pacientes, miembros de la familia y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de recursos para las familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2001, 2003, 2006, 2010 Seattle Children's, Seattle, Washington. Derechos reservados.

5/10
Tr (jf/emb)
PE373 S