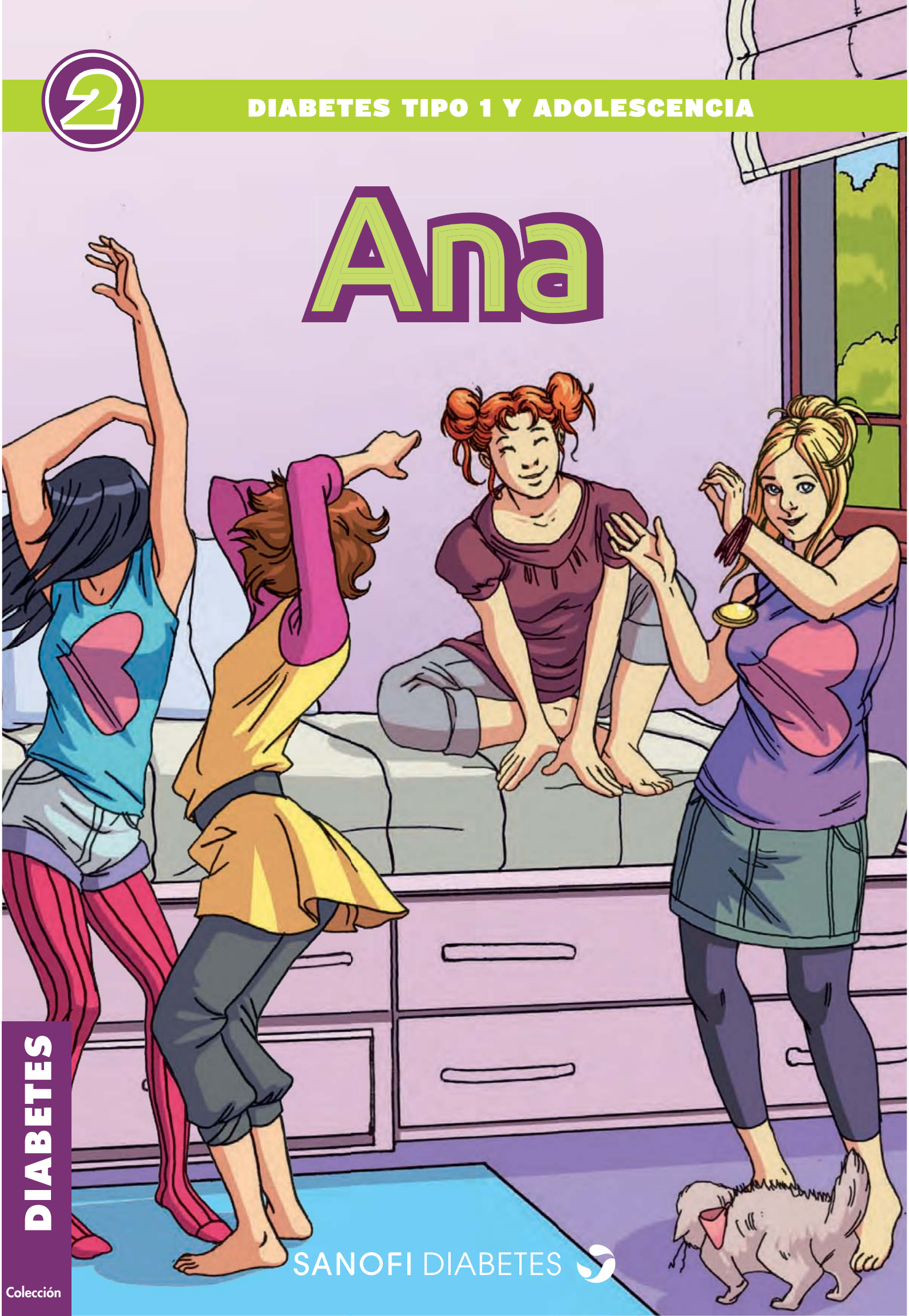
SANOFI DIABETES

© 2011 - Module Étrange - Todos los derechos reservados - ISBN : 978-2-35198-038-5 - PROES003186 Abril 2012

2

DIABETES TIPO 1 Y ADOLESCENCIA

Ana



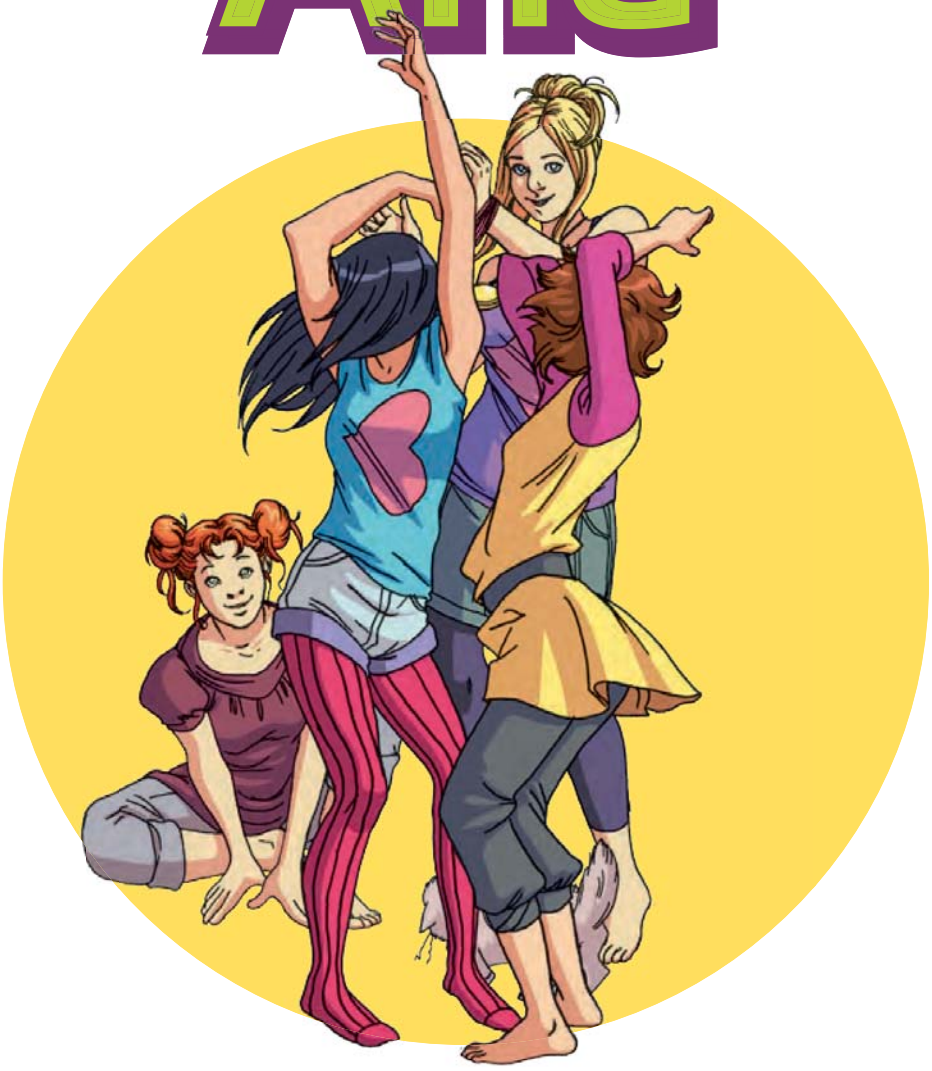
DIABETES

Colección

SANOFI DIABETES

DIABETES TIPO 1 Y ADOLESCENCIA

Ana



Asesoramiento médico **Emma Day**

Guion **Laurence Tramaux**

Ilustraciones **Nauriel**

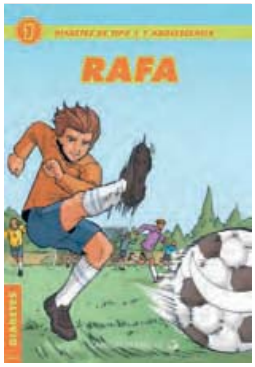
Color **Jérôme Brizard**

Maquetación **Nicolas Chambras**

MODULE ÉTRANGE
ÉDITION & COMMUNICATION DESSINÉE

COLECCIÓN DIABETES

Diabetes tipo 1



Volumen 1
Diabetes tipo 1 y adolescencia

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

www.module-etrange.com

primera edición
© Éditions Module Étrange 2011
ISBN : 978-2-35198-038-5

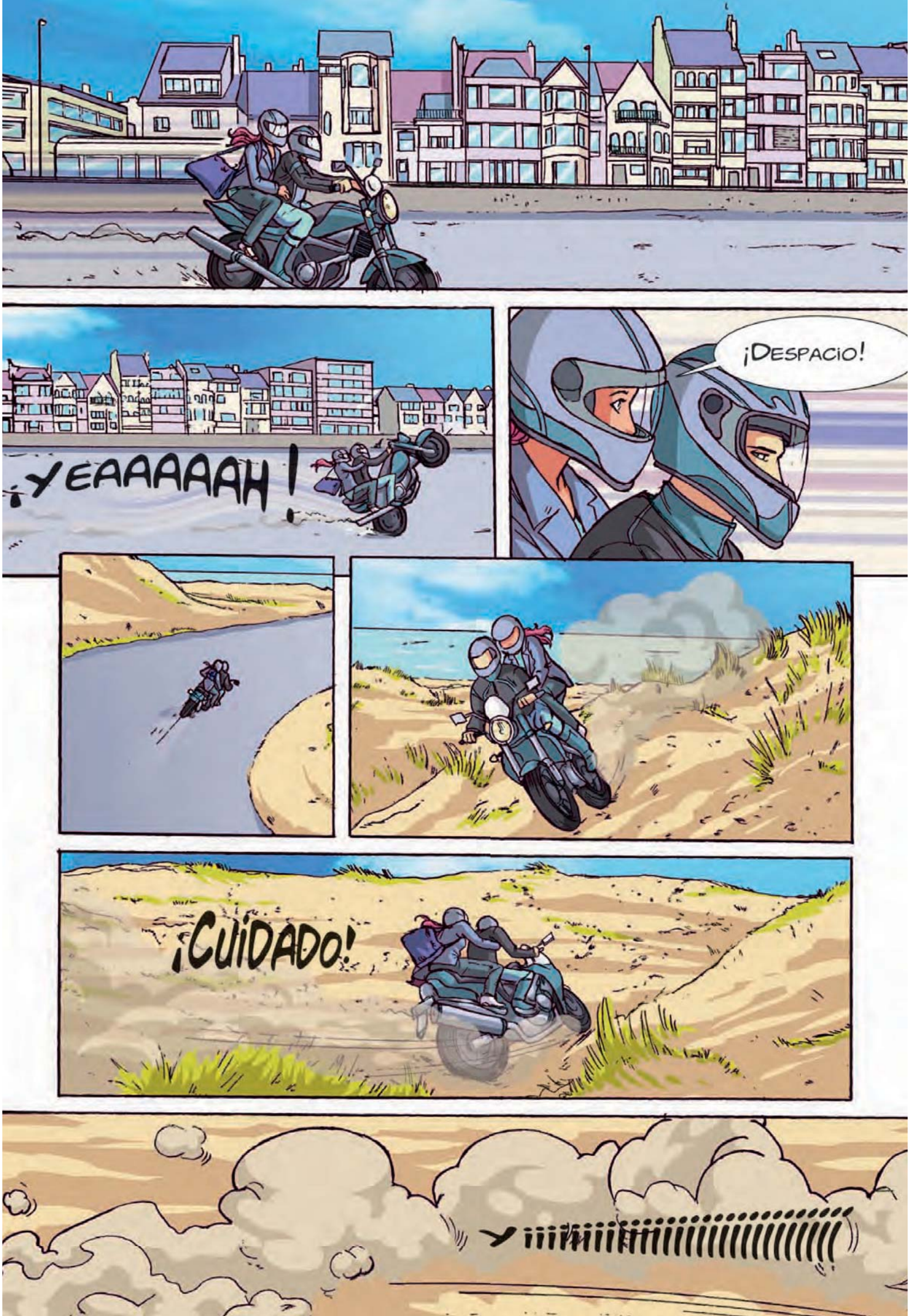
UNA MAÑANA PRIMAVERAL, A ORILLAS DEL MEDITERRÁNEO...
¡GUAU! ¡QUÉ CAMISETAS TAN CHULAS!
¿OS GUSTAN? LAS HACE ANA.
MARÍA...DICE DANI QUE SI QUIERES IR AL CINE CON ÉL.
¿Y NO ME LO PUEDE PREGUNTAR ÉL?
¡QUÉ SUERTE! LE GUSTAS A TODOS LOS CHICOS. Y YO NO LOGRO NI HABLAR CON JAVIER...
BUENO, SAL CON LUIS, LE GUSTAS MUCHO...
¿LUIS? EHH, ¡NO GRACIAS!

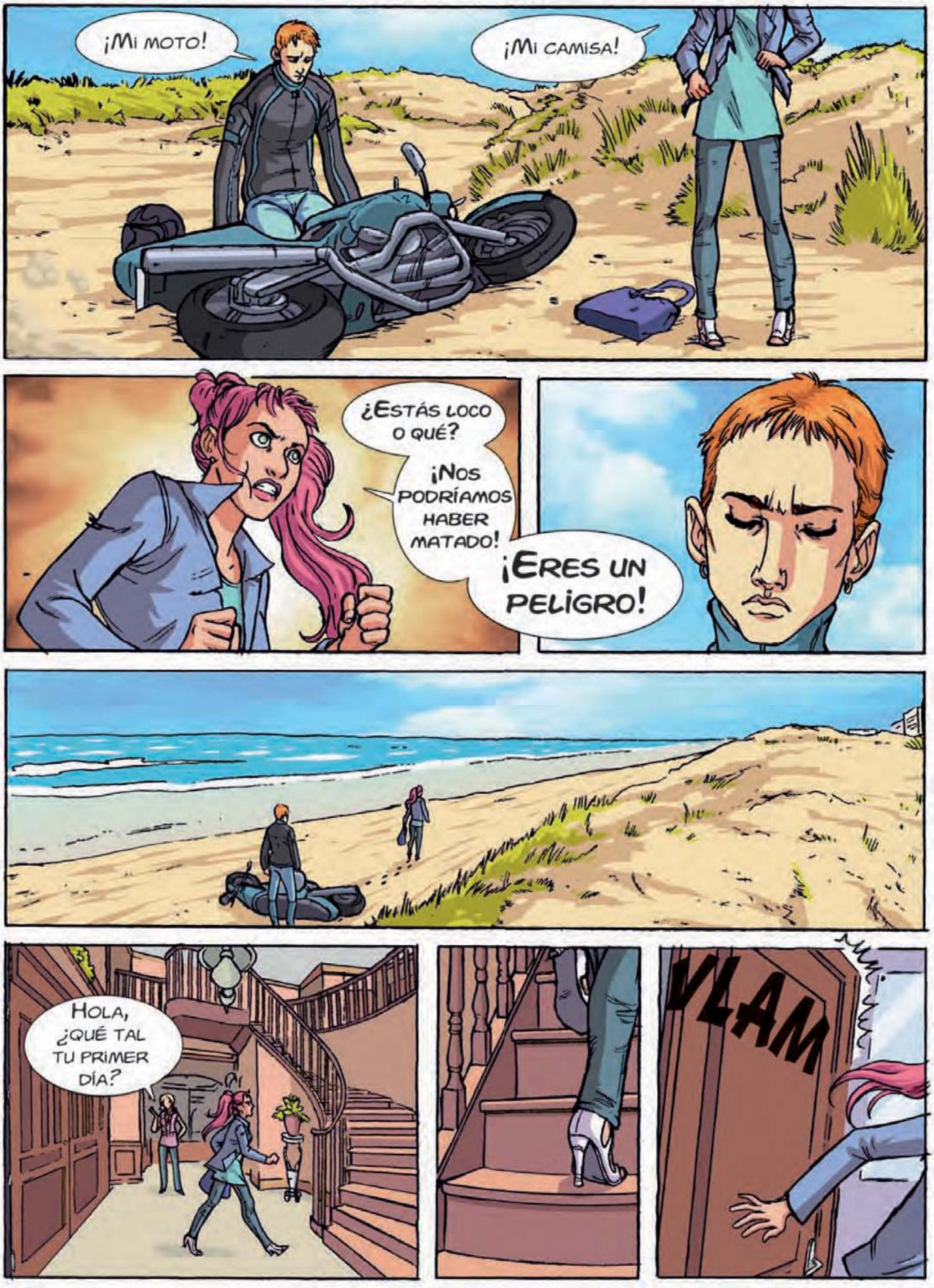
DESPUÉS DE CLASE, EN CASA DE MARÍA.
¡OH! ¡QÉ MONO!
SE LLAMA MINI.
¡OAUH! ¿TIENES UN GATO ROBOT?
SI, Y UNA BOLSA-GATO, UNA LÁMPARA-GATO, UNA MUÑECA-GATO, UN ESTUCHE-GATO...
¡¡¡YEEEAH!!!
¡MIRA! TENGO SU ÚLTIMO DISCO: SHE'S NOT THE ONE YOU THINK!
¡¡HIIIIIIIIIII!! UN PÓSTER DE LOS ROCKY BOYS

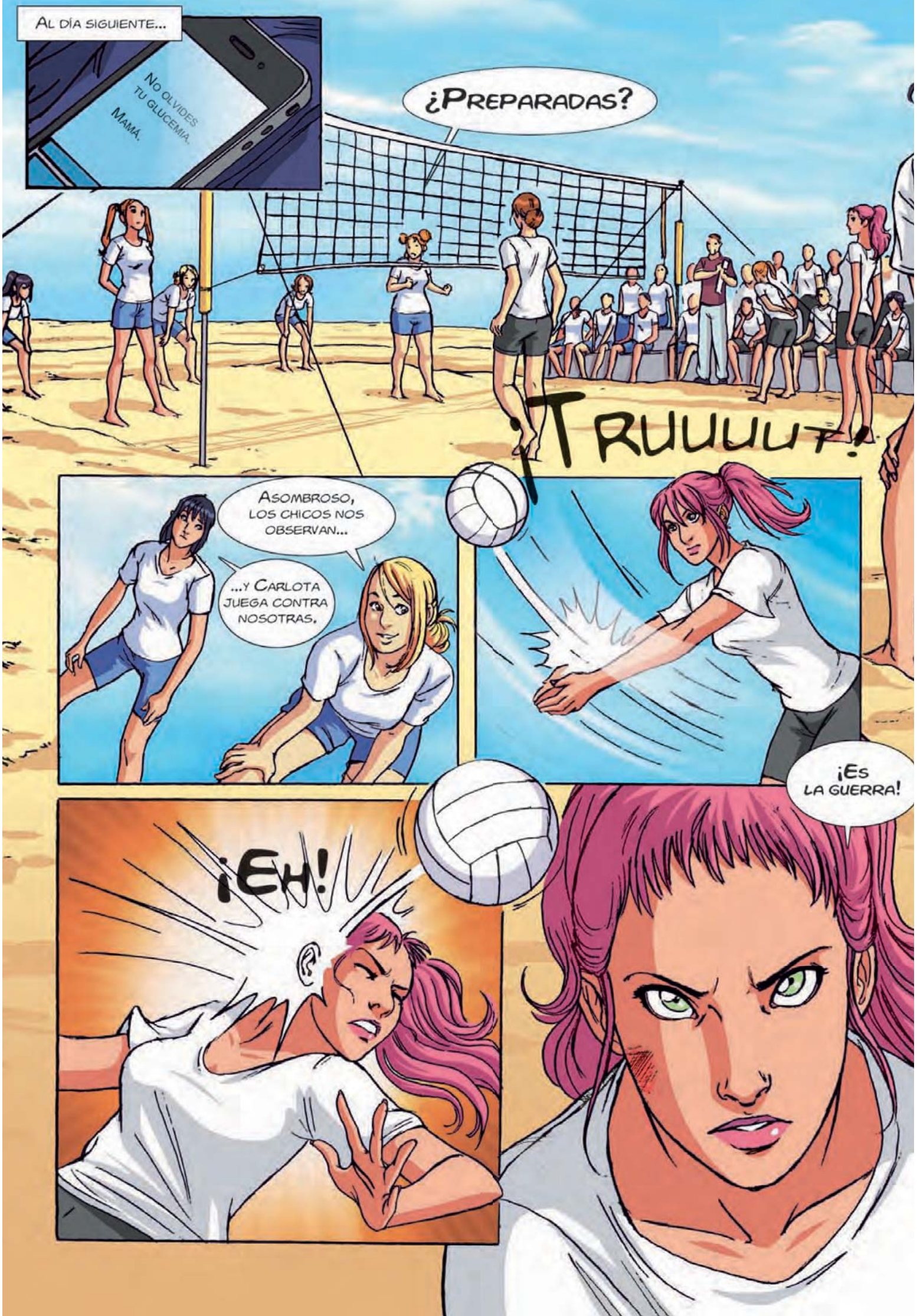
¡ESTÁ CAÑON!
¡QUÉ SUERTE TIENE! YO NUNCA SERÉ COMO ELLA
¿ESTÁS DE BROMA? ¡ESTÁS ESTUPENDA!
PUES YO... ¡UN CASO PERDIDO!
¿NO ME VES? MI NARIZ ES HORRIBLE, MIS PIES SON MUY GRANDES...
...DEBO HACER DEPORTE, TENER CUIDADO CON LO QUE COMO, MIRA QUÉ MICHELINES.
NO ME PUEDO CONTROLAR: NADA MÁS ENTRAR EN CASA ¡ME LANZO A LA NEVERA! PASTELES, SALCHICHAS, ¡TODO LO QUE HAYA!
¿SALCHICHAS, PASTELES? ¡QUÉ ASCO!
HOLA, ¿ALGUNA NOVEDAD?
BUF, MIS PADRES NO QUIEREN QUE VAYA ESTE VERANO, ME AGOBIAN CON MI GLUCEMIA...
¡¡¡BIP BIP!!!
130
mg/dl

AL DÍA SIGUIENTE.
¿Y ESE COCHE? ¿DE QUIÉN SERÁ?
¿QUIÉN ES ESA?
BUENOS DÍAS, ME LLAMO CARLOTA Y SOY NUEVA, MI PADRE ES DIPLOMÁTICO, MI MADRE DISEÑADORA DE MODA...

ALGUNAS HORAS MÁS TARDE...
¡NO ME LO PUEDO CREER! ¡ESTÁ CON JAVIER!
¿QUIERES QUE TE ACOMPAÑE?
SI QUIERES...
¡AY! ¡ESTAMOS PERDIDAS!


¡YEAAAAAH!
¡DESPACIO!
¡CUIDADO!

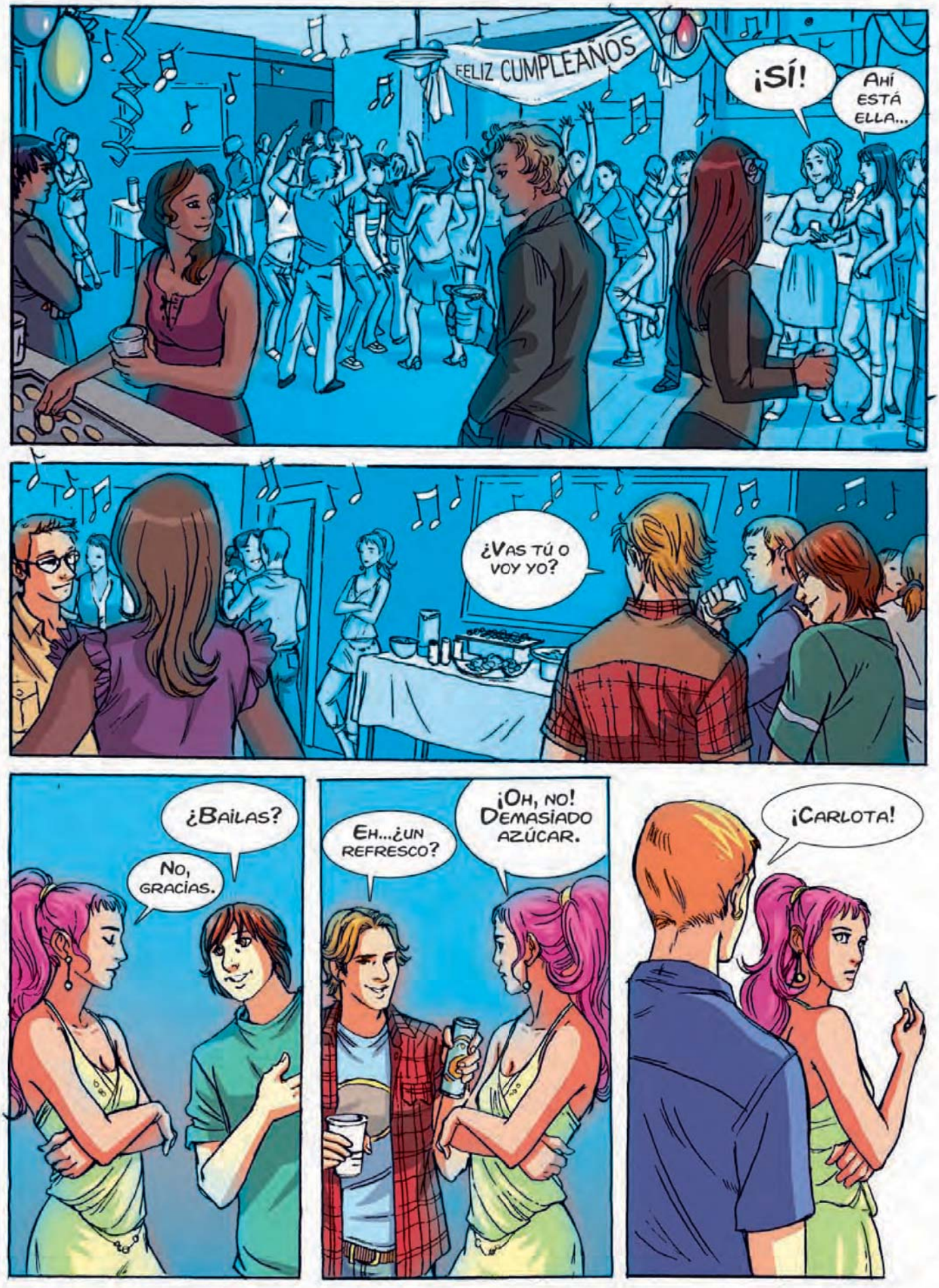

¡Mi moto!
¡Mi camisa!
¿Estás loco o qué?
¡Nos podríamos haber matado!
¡Eres un peligro!
Hola, ¿qué tal tu primer día?
VLAM


AL DÍA SIGUIENTE...
NO OLVIDES TU GLUCEMIA. MAMÁ.
¿PREPARADAS?
¡TRUUUUT!
ASOMBROSO, LOS CHICOS NOS OBSERVAN...
...Y CARLOTA JUEGA CONTRA NOSOTRAS.
¡EH!
¡ES LA GUERRA!

BAM
¡ANA!
Equipo uno: ¡seis puntos!
Equipo dos: ¡quince puntos!
¡Car...lo...ta!
¡Car...lo...ta!
¡Bravo Carlota!

¿Estás bien, Ana?
Sí, estoy bien, gracias.
No me recuperaré jamás.
¡Claro que sí! Lo harás pronto...
...el sábado es el cumpleaños de Javier, y nos ha invitado.
¡Y qué! Apuesto a que también ha invitado a Carlota.
No tan seguro...
... ¿no te has fijado en que Javier no la animó en el partido?
¿Ah sí?
76
mg/dl

El sábado siguiente...
¡Fiesta!
¿Qué haces? ¿No entras?
¡No puedo!
Mi pantalón es demasiado ceñido y ¡tengo un grano en la nariz!
¿Qué?
¡Hola, chicas!
¡Hala, adentro!
Pero...


FELIZ CUMPLEAÑOS
¡SÍ!
AHÍ ESTÁ ELLA...
¿VAS TÚ O VOY YO?
¿BAILAS?
NO, GRACIAS.
EH...¿UN REFRESCO?
¡OH, NO! DEMASIADO AZÚCAR.
¡CARLOTA!

¡MIRA CÓMO HABLAN! CARLOTA ESTÁ ENCANTADA...
PUES MIRA A QUIÉN TIENES AHÍ...
¡YA ES SUFICIENTE! VOY A TOMAR EL AIRE...
UN POCO MÁS TARDE...

EL LUNES SIGUIENTE...
ANA, ¿PUEDO HABLARTE UN MINUTO?
SÉ QUE TE GUSTARÍA SALIR CON JAVIER.
¿HAS VENIDO A PROVOCARME?
NO, ¡AL CONTRARIO! ¡JAVIER NO ME INTERESA PARA NADA!
SI QUIERES, PUEDO ECHARTE UNA MANO CON ÉL.
AUNQUE, FRANCAMENTE, SI YO FUESE TÚ, BUSCARÍA UN CHICO MÁS ESPABILADO...
¿POR QUÉ ERES TAN AMABLE CONMIGO?
¿ES PORQUE CONOZCO TU SECRETO?

TIENES DIABETES...
TRANQUILA, NO DIRÉ NADA. A CAMBIO, ME GUSTARÍA QUE ME CONTARAS CÓMO TE TRATAS.
NO ME GUSTA HABLAR DE ESO...
DEBERÍAS HACERLO.
PARA TI ES FÁCIL DECIRLO. NO SABES LO QUE ES TENER DIABETES.
¿ES LO QUE CREES? TAMBIÉN VIVO CON ELLO Y NO HAGO UNA MONTAÑA DE UN GRANO DE ARENA.
¡NO ME DIGAS!
¡Y TIENES RAZÓN! ¡JAVIER LLEVA UNAS CAMISETAS HORRIBLES!

1 ¿Qué es la diabetes tipo 1?

La diabetes se caracteriza por la presencia de elevadas concentraciones de glucosa en la sangre.

La glucosa es proporcionada por los alimentos que se ingieren y es la principal fuente de energía del cuerpo humano. En la digestión, la glucosa pasa del intestino a la sangre y, gracias a la insulina, del torrente circulatorio a las células.

La insulina es una hormona fabricada por el páncreas. Las personas con diabetes presentan una alteración en la acción de la insulina o no la llegan a producir. La glucosa, entonces, permanece en el torrente sanguíneo y provoca una subida anormal del nivel de azúcar. La diabetes tipo 1 (diabetes juvenil o insulinodependiente) representa el 10-20% de los casos de diabetes, y se caracteriza por la deficiencia de insulina, lo que provoca que no se metabolicen correctamente los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. Aunque la mayoría de los casos se diagnostican alrededor de los 14 años, este tipo de diabetes puede manifestarse a cualquier edad.

Los síntomas principales de la diabetes tipo 1 son: cansancio, pérdida de peso, sed intensa y continua producción de orina, incluso por la noche.

El tratamiento para la diabetes tipo 1 consiste en la combinación de una correcta administración de la dosis de insulina, la medición regular del nivel de glucosa, el equilibrio y vigilancia de la alimentación y la práctica regular de actividad física.

2 El autocontrol glucémico

Los medidores de glucosa sirven para cuantificar la cantidad de esta sustancia en la sangre gracias a una pequeña muestra de sangre obtenida con un ligero pinchazo. Esta información permite ajustar la dosis de insulina, la dieta y la actividad física para mantener el nivel de glucosa dentro de los niveles normales, que son:

- 91-120 mg/dl antes de las comidas.
- 100-200 mg/dl dos horas después de empezar una comida.
- 110-135 mg/dl en el momento de acostarse.

El nivel de glucosa en las personas sin diabetes se sitúa entre 65 y 126 mg/dl.

Se aconseja medir el nivel de glucosa al menos cuatro veces al día: antes de cada comida y antes de acostarse así como en situaciones extraordinarias y/o inesperadas.

3 La hipoglucemia

La hipoglucemia es el problema más frecuente de las personas con diabetes y hay que corregirlo con urgencia. Se produce cuando el nivel de glucosa en la sangre es muy bajo.

Diferentes causas pueden generar una hipoglucemia. Las más frecuentes son:

- Un retraso en una comida;
- una comida insuficiente;
- una comida baja en carbohidratos (patatas, pasta...);
- actividad física;
- demasiado ejercicio: no hay que olvidar que, en algunas personas, el ejercicio prolongado provoca hipoglucemias, no durante su práctica, sino más tarde, durante la fase de recuperación o incluso a lo largo de la noche.

Un nivel de glucosa en sangre de <40 mg/dl puede provocar una hipoglucemia. Los síntomas para reconocer las hipoglucemias son variables de una persona a otra. Pueden ser:

- Somnolencia
- Cansancio
- Dolores de cabeza
- Falta de concentración escolar
- Irritabilidad
- Espasmos estomacales
- Palidez
- Sudoración
- Temblores
- Palpitaciones
- Otros

Las hipoglucemias se pueden corregir rápidamente con la ingesta de algún alimento azucarado, sea líquido o sólido. Algunos alimentos son más adecuados que otros para tratar una hipoglucemia: el chocolate, por ejemplo, no es eficaz para corregir una hipoglucemia, ya que los azúcares que contiene son de absorción lenta.

Las personas con diabetes deben llevar siempre consigo algún alimento azucarado, sólido o líquido, azucarillos o comprimidos de glucosa.

4 La hiperglucemia

En la hiperglucemia el nivel de glucosa en sangre es muy elevado. Puede provocar complicaciones severas si no se tratan. La hiperglucemia severa necesita tratamiento con insulina.

La hiperglucemia provoca mucha sed y ganas de orinar, también produce cansancio, hambre y malestar físico general.

5 Complicaciones a largo plazo

Existen complicaciones específicas de la diabetes que están relacionadas con una hiperglucemia mantenida durante años. Afectan a la retina y a los riñones.

a) La retinopatía: se debe a lesiones en los vasos sanguíneos de las paredes que irrigan la retina. Provoca una disminución de la actividad visual que puede incluso llegar a producir ceguera. Afortunadamente, estas lesiones son muy poco frecuentes en los adolescentes..

b) La nefropatía: se debe a lesiones en los riñones que no les permiten trabajar correctamente y puede causar un fallo renal. Un análisis de orina permite detectar los primeros síntomas.

Para evitar estas complicaciones, es importante medir regularmente el nivel de glucosa y llevar un control estricto de la diabetes.

6 Vivir con diabetes

Vivir con diabetes no es fácil para un adolescente. Es fundamental que se lleve una vida normal, y para ello es necesario el apoyo de la familia, los amigos y del entorno escolar. Los padres tienden a menudo a sobreproteger e inmiscuirse en aspectos que su hijo preferiría resolver por sí mismo.

El colegio debe tener constancia de la presencia de un alumno con diabetes para que los profesores y el resto del personal puedan reaccionar correctamente ante cualquier problema o duda. Hablar e informarse sobre la diabetes ayuda a vivir mejor con la enfermedad, tanto para el paciente como para su entorno.

El personal médico y de enfermería puede informar sobre los tratamientos existentes: cómo administrarlos correctamente, cómo medir la glucosa a diario, cómo comer de forma sana y equilibrada y cómo adaptar la actividad física a la diabetes.

1- La práctica de deporte

La práctica regular de actividad física, además de ayudar a controlar el nivel de glucosa, hace sentirse mejor. Las personas con diabetes pueden practicar cualquier deporte, salvo escasas excepciones como el boxeo, el submarinismo, el paracaidismo, o el alpinismo en solitario.

Para continuar sin riesgos la práctica de actividad física resulta fundamental medir el nivel de glucosa con regularidad y anotar las glucemias anteriores y posteriores a la práctica deportiva, tener al día el Diario de Autocontrol. Así el tratamiento se podrá adaptar mejor.

2- Los viajes

Tener diabetes no impide viajar. Solo se deben tener en cuenta ciertas precauciones, sobre todo si se viaja a un país en diferente zona horaria. Es importante llevar el historial médico, las prescripciones médicas, el Diario de Autocontrol, y todo lo necesario para cumplir el tratamiento mientras se esté fuera, así como comprobar si en el país de destino la insulina está disponible. En los aeropuertos, por los controles de seguridad existentes, es conveniente informar de que se tiene diabetes y de la necesidad de llevar la insulina con uno mismo.

3- La alimentación

Las personas con diabetes deben seguir, como cualquier otra, una dieta sana y equilibrada, baja en sal, grasas y azúcar y comer mucha fruta y verdura. Es importante estar bien hidratado, beber agua o bebidas libres de azúcar. Sin excesos, practicando actividad física de forma regular y midiendo el nivel de glucosa regularmente, se puede comer de todo.