



¿Cómo me
afectará la
diabetes?

Creer con diabetes

Contigo Paso a Paso

**cambiando
la diabetes™**

En Novo Nordisk estamos cambiando el futuro de la diabetes. En nuestro enfoque de desarrollo de tratamientos, en nuestro compromiso de operar de forma rentable y ética y en nuestra búsqueda de una cura.



Contigo Paso a Paso es un programa de apoyo al paciente creado por Novo Nordisk que proporciona información práctica sobre la diabetes y su tratamiento para niños y adultos jóvenes con diabetes.

Un grupo de expertos ha revisado este material:

- Enfermera jefe especializada en diabetes: Nicola Lewis (Reino Unido)
- Endocrinólogos pediátricos: Profesor Thomas Danne (Alemania) y Dr. Nandu Thalange (Reino Unido)

MORGANNE SHONE,
Reino Unido
Morganne tiene diabetes tipo 1



Crecer con diabetes

Ser adolescente ya es bastante complicado sin tener diabetes. A veces, tener que pensar qué comes, cuándo hacerte los análisis y cuándo inyectarte la insulina puede ser un fastidio. Pero es importante que aprendas a controlar la diabetes y a incluirla en tu rutina diaria.

Este folleto proporciona información práctica sobre algunas cuestiones a las que puede que tengas que enfrentarte a medida que crezcas con la diabetes. Si tenés dudas o preguntas sobre la diabetes, habla con el médico o la enfermera.



Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Vos y tus papás deben consultar al médico o a la enfermera si tiene preguntas sobre la diabetes.

Acerca de la diabetes

Descubrir que tenés diabetes puede ser complicado, tengas la edad que tengas.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo es incapaz de producir suficiente insulina.

La insulina es una hormona producida por las células del páncreas.¹ El cuerpo necesita la insulina para eliminar la glucosa (un azúcar) de la circulación sanguínea y convertirla en combustible para otras células que la necesitan.¹ Si no hay suficiente insulina, se produce una alta concentración de glucosa en la sangre.

Diabetes tipo 1

En las personas con diabetes tipo 1 el páncreas ya no puede producir la insulina necesaria para transportar la glucosa a las células que la necesitan. Esto significa que deberán recibir insulina todos los días para controlar la glucemia.¹

La diabetes tipo 1 es actualmente más habitual en niños y en adolescentes que la diabetes tipo 2.²

Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo es incapaz de utilizar esa insulina correctamente (resistencia a la insulina). La diabetes tipo 2 está relacionada con el sobrepeso y se suele diagnosticar en una etapa posterior de la vida. Sin embargo, ha habido un incremento de los casos de diabetes tipo 2 detectados en adolescentes y adultos jóvenes.

Baja concentración de glucosa en la sangre (hipoglucemia)

La baja concentración de glucosa en la sangre, también denominada hipoglucemia, se produce cuando la ingesta de alimentos es menor a la dosis de insulina o a la actividad física.

Esto puede suceder si:

- Recibiste la dosis normal de insulina, pero no comiste suficiente (o estuviste enfermo)
- Estuviste más activo de lo habitual sin reducir la dosis de insulina o sin comer más
- Recibiste demasiada insulina

Signos de hipoglucemia

Si tenés hipoglucemia, puede que percibas los siguientes síntomas:^{1,4}

- Hambre
- Mareo
- Nerviosismo
- Confusión
- Temblores
- Cansancio
- Sudoración
- Irritabilidad
- Hormigueo en los labios

Mantener el control de la diabetes

La clave para controlar la diabetes es conseguir el equilibrio correcto entre la ingesta de alimentos, las dosis de insulina y la actividad física.³ Esto ayudará a evitar el aumento o el descenso de la glucosa en la sangre.

Pronto aprenderás cómo te sentirás cuando tenés una baja concentración de glucosa en la sangre y conocerás los signos iniciales.

Alta concentración de glucosa en la sangre (hiperglucemia)

La alta concentración de glucosa en la sangre, también denominada hiperglucemia, se produce cuando la ingesta de alimentos es mayor a la dosis de insulina o la actividad física.

Esto puede ocurrir si:

- Olvidás aplicarte la insulina o no te aplicás suficiente
- Comés más de lo habitual (sin ajustar la insulina)
- Estás menos activo de lo habitual
- Estás enfermo

Signos de hiperglucemia

Los siguientes signos pueden indicar que la concentración de glucosa en la sangre es demasiado alta:¹

- Sentir cansancio o debilidad
- Sentir somnolencia o aturdimiento
- Tener mucha sed
- Necesitar ir al baño con mayor frecuencia
- Visión borrosa

La alta concentración de azúcar en la sangre puede ser peligrosa

Una concentración muy alta de azúcar en la sangre o la falta de insulina puede causar en ocasiones una grave

complicación denominada cetoacidosis diabética (CAD).

En la CAD, el cuerpo descompone las grasas para obtener energía, lo que conlleva la producción de unos productos químicos denominados cetonas.

Si detectás cualquiera de estos signos y tenés una concentración elevada de cetonas, debes decíselo a tus padres o a otro adulto, ya que tendrás que visitar al médico o acudir a un hospital:

- Sequedad de boca o de lengua
- Sentirte o estar enfermo
- Dolor estomacal
- Respiración rápida
- Aliento con olor afrutado

Tu médico o enfermera te explicarán cómo controlar las concentraciones altas o bajas de glucosa y cómo medir las cetonas.

Afrontar la diabetes

A veces, vivir con diabetes puede ser abrumador. Ocuparse todos los días de la diabetes y de todo lo demás, puede ser complicado. Podrías sentirte, por ejemplo, acomplejado o preocupado por lo que otras personas puedan pensar de vos.

Las hormonas que hacen que tu cuerpo cambie durante la pubertad también dificultan el control de la diabetes.⁵

Si sentís que no lo llevas muy bien, está muy bien que pidas ayuda. Quizá descubras que hablar con amigos o familiares sobre cómo te sentís te sirve de ayuda. La mayoría de las personas tienen problemas con la diabetes en algún momento: es normal.

No sos el único

Aunque en ocasiones te sientas solo, hay muchos otros jóvenes con diabetes que se enfrentan a los mismos desafíos que vos.

Quizá tengas ganas de hablar con otra persona con diabetes que tenga una edad similar y que entienda como te estás sintiendo. El médico o la enfermera pueden ayudarte a ponerte en contacto con otros jóvenes con diabetes a través de grupos de apoyo u organizaciones de pacientes.

En el Colegio

Es posible que, en ocasiones algunas personas te traten de modo diferente porque tenés diabetes. Si alguien se burla o te molesta, hablá con tus padres, profesores o con un amigo porque ellos podrán ayudarte.

SUDE İĞDIR,
Turquía
Sude tiene diabetes tipo 1

Depresión

Todo el mundo tiene días malos y se siente deprimido en ocasiones. Pero si empezás a sentirte deprimido la mayor parte del tiempo y ya no tenés ganas de hacer las cosas que solían gustarte, es importante que lo hables con alguien.

ALEKSEY EVSTRATOV,
Rusia
Aleksy tiene diabetes tipo 1

7

Signos de depresión⁵

- Falta de interés por practicar actividades y por pasar tiempo con los amigos
- Alteraciones del sueño
- Cansancio
- Ansiedad
- Cambios en el apetito
- Mala concentración
- Llanto

Contás con ayuda

Si reconocés cualquiera de estos signos, hablá con tus padres o pedí un turno con tu médico. Ellos pueden remitirte a un terapeuta o un especialista.

También puede existir una razón física que explique cómo te estás sintiendo. Por ejemplo, una diabetes mal controlada puede hacer que estés cansado, ansioso o de mal humor,⁵ por lo que introducir ajustes en la posología de la insulina puede hacerte sentir mejor.

Relación con los padres

A medida que vas creciendo y pasás más tiempo fuera de casa, es probable que aprendas a controlar la diabetes con menos ayuda de tus padres.

Sin embargo, para tu papá y tu mamá puede ser complicado olvidarse y participar menos en el control de tu diabetes. A veces podrías sentir que se preocupan por nada o que interfieren cuando no querés que lo hagan.

Solo lo hacen porque les importás, no porque crean que vos no seas capaz de controlarla solo. TENGAS LA EDAD QUE TENGAS, tus padres aún se preocupan por vos y quieren cuidarte.

Hablar sobre ello

Sentarte y hablar con ellos sobre cómo te gustaría controlar tu diabetes puede servirte de ayuda. Contales cómo te vas sintiendo y en qué medida te gustaría que ellos participen.

Podrías tranquilizarlos contándoles que te sentís seguro controlando la diabetes y que sabés lo que hay que hacer. Intentá entender también cómo se sienten ellos y haceles saber que valoras su ayuda.

También puede que tengas el problema contrario y creas que tus padres han dejado que vos solo te hagas cargo de demasiadas cosas. Si creés que necesitas más ayuda y apoyo, ¡animate a decírselo!

Si te cuesta hablar con tus papás, escribir lo que quieras decirles puede servirte de ayuda.

8



Hablar con tus amigos sobre la diabetes

Hablar con tus amigos sobre la diabetes puede ser difícil. Quizá te preocupe que la amistad entre ustedes cambie. Pero tus amigos pronto verán que seguís siendo el mismo que eras antes de recibir el diagnóstico.

La diabetes es una parte de quienes somos hoy. No sientas vergüenza ni te preocupes por lo que otras personas puedan pensar. Es posible incluso que hablar con un amigo te sirva de ayuda.

No tiene por qué ser algo importante. Podrías sacar el tema

KEENAN HENDRICKSE,
Sudáfrica
Keenan tiene diabetes tipo 1

durante la comida o cuando estés por ahí. Podrías enseñarles el glucómetro, la lapicera de insulina o la bomba. También puede ser una buena idea explicarles cómo te sentís cuando experimentas una hipoglucemia o una hiperglucemia y lo que hay que hacer en esos casos.

Tenés en cuenta que es posible que tus amigos no hayan oído hablar antes de la diabetes, así que es probable que estén interesados en saber más cosas. Si tienen un mayor conocimiento de la diabetes, podrán ayudarte cuando salgan por ahí. Los buenos amigos de verdad te ayudarán a cuidarte.



Conducir

Cuando tengas edad suficiente, querrás aprender a conducir un auto. Tener diabetes no debe impedir que manejes, pero deberás asegurarte de que tu glucemia sea correcta antes de ponerte al volante.

Si tenés una hipoglucemia, los tiempos de reacción y la capacidad de conducción pueden verse afectados.⁶ Por eso es importante que aprendas a evaluar los signos iniciales de hipoglucemia y te hagas los análisis antes de subirte al auto.

Consejos para conducir:⁶

Controlá siempre la glucemia antes de conducir. Lo ideal es tener una glucemia superior a 90 mg/dl antes de conducir.

Tené siempre un glucómetro y tratamiento para la hipoglucemia en el coche (por ejemplo, comprimidos de glucosa, algo dulce ó jugo de frutas)

Detené el coche *inmediatamente* si sentís síntomas de hipoglucemia. La seguridad al volante es importante para vos y para el resto de los conductores.

Si vas a conducir mucho tiempo, deberás parar y hacer un descanso: entre 90 minutos y 2 horas es un tiempo sensato de conducción. Estirá / controláte la glucemia / comé una colación o bebé algo para mantener la glucemia y la concentración.

Las normativas nacionales varían, pero quizá debas notificar tu diabetes a la Dirección General de Tránsito y a tu aseguradora.



Excursiones escolares y vacaciones

No hay ninguna razón por la que la diabetes deba impedir que disfrutes de las excursiones o las vacaciones. ¡Solo necesitarán una planificación detallada!

Excursiones

Tus padres tendrán que hablar con tu profesor antes de la excursión para asegurarse de que los profesores o los adultos que los acompañen sepan que tenés diabetes.

Planificar la excursión:

- Si necesitás ayuda para hacerte el análisis de sangre o aplicarte la insulina, tus profesores pueden aprender.
- Si está previsto que hagan muchas actividades, quizá debas comer/ tomar alguna colación adicional o ajustar la dosis de insulina: hablá con tu médico si no estás seguro.

- Asegurate de llevar el material que necesitás para todo el viaje (por ejemplo, comprimidos de glucosa, dulces o jugos de fruta, insulina adicional, agujas, lancetas, tiras reactivas para análisis de sangre y cetonas)
- En climas cálidos tendrías que asegurarte de poder guardar la insulina en una heladera
- Llevá los números de teléfono de tus padres y tu médico por si acaso

Las excursiones escolares te ayudan a ser independiente. Es importante que veas con anticipación si te sentís seguro realizando todas las tareas de control de la diabetes vos solo, para que tus padres o profesor decidan si es o no necesario acompañarte en la excursión para ayudarte.

Vacaciones

Cosas para recordar:⁴

- Si volás a otro país, necesitarás una carta que te permita volar con la lapicera y las agujas o la bomba de insulina. En algunos países, como los Estados Unidos, deberás conservar la insulina y cualquier otro medicamento en su envase original, con la etiqueta de identificación
- Asegurate de tener material necesario para todo el viaje (por ejemplo, una cantidad suficiente de insulina, agujas, lancetas, un glucómetro de repuesto y lapiceras de insulina)
- Debes llevar colaciones contigo durante todo el viaje (por ejemplo, comprimidos de glucosa, dulces o jugos de fruta) por si tienes una hipoglucemia
- Controlate el valor de glucemia en sangre con mayor frecuencia de lo que lo harías en casa: los climas cálidos y las diferencias en el tipo de alimentos pueden afectarte de distintas maneras. Si te sentís mal, decíselo a tus padres inmediatamente
- En climas cálidos aseguráte de poder conservar la insulina en la heladera
- Si cambiás de huso horario, hablá con el equipo que te trata sobre cómo organizar los horarios de administración de la insulina
- Es una buena idea que lleves medicamentos para prevenir la diarrea, los vómitos o la deshidratación por si los necesitás

Estudiar para los exámenes

La recta final hacia los exámenes puede ser un periodo estresante. El estrés puede afectar a la glucemia, lo que puede complicar todavía más el mantenimiento del control de la diabetes.⁷ Por tanto, es importante que te cuides e intentes mantener la rutina diaria habitual: equilibrando las comidas, la insulina y la actividad física.

Planificación para el día del examen:⁷

- Puede que tus padres deban hablar con los profesores antes del examen. Podrás llevar la insulina y colaciones al aula del examen
- Asegúrate de llevar contigo el kit de análisis, porque quizá necesites hacerte un análisis antes o durante el examen
- Tu colegio puede concederte algo de tiempo adicional para el examen en el caso que tengas una hipoglucemia que requiera tratamiento durante su realización

Consejos generales:

Intentá ajustarte al horario de comidas y de administración de la insulina: no te saltees comidas ni aplicaciones

Controlá la glucemia con regularidad: el estrés puede aumentar o reducir la glucemia y los cambios en la glucemia afectan a la concentración⁷

Llevá colaciones saludables suficientes para aumentar la glucemia en caso necesario

Hacé pausas con regularidad: intentá tomar aire fresco o hacer algo de ejercicio si es posible, aunque solo sea un breve paseo alrededor del aula o del edificio

Intentá dormir suficiente: no podrás concentrarte igual de bien si estás demasiado cansado



Irse de casa

Cuando finalices la escuela, quizás decidas ir a la universidad o empezar a trabajar e irte de casa.

Comunicáselo a las personas con las que convivas

Si vivís con otras personas en una residencia o en un piso compartido, es buena idea contarles que tenés diabetes. Explicales cómo reconocer y controlar la hipoglucemia y la hiperglucemia, por si necesitás ayuda. Asegurate de que sepan a quién llamar en caso de urgencia; es conveniente tener una guía junto al teléfono con los números de teléfono más importantes.

Busca un nuevo médico/enfermera

Si te mudás lejos de casa, es posible que tengas que buscar un nuevo médico. Tu médico actual podrá transferir tu historia clínica al nuevo médico.

Mantené un estilo de vida saludable

Cuando empieces la universidad, puede ser difícil ajustarse a los planes de comidas todos los días. Quizá creas que no tenés tiempo de preparar una comida saludable o seas incapaz de comer a la hora habitual. Intenta llevar una alimentación saludable y equilibrada cuando puedas. Asegurate de hacerte análisis de sangre con regularidad y ajustar la insulina en caso necesario.

Si tenés edad para beber alcohol, asegurate de que conoces los efectos que produce en la diabetes. Lee el folleto «¿Cómo incluyo la diabetes en mi vida?» de este pack si deseas más información.

También es importante que intentes realizar alguna actividad física al menos 30 minutos al día. Si no conseguís hacer ejercicio o practicar algún deporte, intentá caminar habitualmente para mantenerte activo.

Preparate

Asegurate de tener siempre el material necesario para controlar la diabetes:

- Insulina de repuesto: asegurate de obtener una receta antes de mudarte y de que sabés cómo solicitar una nueva receta a tu nuevo médico
- Lapiceras y agujas de repuesto
- Glucómetro, tiras reactivas y lancetas de repuesto
- Tiras reactivas para las cetonas
- Gran cantidad de colaciones o bebidas para controlar la hipoglucemia

El futuro

Podes hacer la mayoría de las cosas que puede hacer la gente sin diabetes, pero tu vida con frecuencia exige más planificación. La diabetes no debe impedir que logres tus objetivos ni te destagues en lo que decidas hacer. Muchas personas famosas con diabetes no han dejado que su enfermedad fuera un obstáculo ni que les impidiera cumplir sus sueños.

Músicos⁸

- Nick Jonas
- Aretha Franklin
- Bret Michaels
- Elvis Presley

Actores⁸

- Halle Berry
- Sharon Stone
- Peter O'Toole

Deportistas⁹

- Sir Steven Redgrave, remero olímpico
- Gary Hall, nadador olímpico
- Wasim Akram, lanzador rápido de cricket de Pakistán
- Anja Rendfort, campeona mundial de kick-boxing

Otros

- Nicole Johnson, Miss Mundo

Algunos trabajos que implican conducir, pilotear aviones o manejar maquinaria pesada pueden no ser adecuados para las personas con diabetes. Hablá con el médico, la enfermera o un orientador laboral si tenés dudas.

Bibliografía

1. NIH Medline Plus Library. Type 1 diabetes. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000305.htm Último acceso: octubre de 2012.
2. IDF/ISPAD guideline for diabetes in childhood and adolescence. Disponible en: www.ispad.org Último acceso: octubre de 2012.
3. Smart C *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009. Compendium: Nutritional management in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10(Suppl. 12): 100–117.
4. Sitio web Diabetes UK. My life. Disponible en: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/My-life/Kids/ Último acceso: octubre de 2012 .
5. ADA. Depression. Disponible en: www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/mental-health/depression.html Último acceso: octubre de 2012.
6. Silverstein J *et al.* Care of children and adolescents with type 1 diabetes. *Diabetes Care* 2005; 28(1): 186–212.
7. Diabetes UK. Exams. Disponible en: www.diabetes.org.uk/Information-for-parents/Living-with-diabetes-new/School/Exams/ Último acceso: octubre de 2012.
8. Kidzworld. Celebrities with diabetes. Disponible en: www.kidzworld.com/article/10515-celebrities-with-diabetes# Último acceso: octubre de 2012.
9. Robertson K *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Exercise in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10(Suppl. 12): 154–168.
10. Sitio web de Novo Nordisk. Disponible en: www.novonordisk.com Último acceso: octubre de 2012.

KATIE NORTON,
EE. UU.
Katie tiene diabetes tipo 1

Acerca de Novo Nordisk

Esta información ha sido desarrollada por Novo Nordisk.

Novo Nordisk fue creada hace casi 90 años por una pareja danesa totalmente decidida a cambiar la diabetes. August Krogh era profesor de la Universidad de Copenhague y Premio Nobel, y su mujer, Marie, doctora e investigadora de enfermedades metabólicas, padecía diabetes de tipo 2. Cuando tuvieron conocimiento de que en Canadá se había desarrollado la insulina, decidieron garantizar el acceso a la misma a todas las personas con diabetes y así, en 1923, nació Novo Nordisk.

Desde entonces Novo Nordisk ha crecido para convertirse en una empresa líder mundial en el suministro de productos contra la diabetes y en el apoyo a los pacientes de todas las edades.¹⁰

Entendemos perfectamente los desafíos a los que se enfrentan a los niños con diabetes y colaboramos con padres, colegios y profesionales de la salud para mejorar la atención a los niños con diabetes a medida que crecen y se desarrollan.

Para obtener más información sobre Novo Nordisk, visite: www.novonordisk.com.ar



Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consultá con tu médico o enfermera si tenés preguntas o dudas sobre el control de la diabetes.



Contigo Paso a Paso