Blinkey

Va a la escuela

¡Hola! Mi nombre es Blinkey. Me gusta ir a la escuela, y ¿a tí?

Mi maestra dijo que tenemos algo en común. Yo tengo diabetes. ¿Tú o alguien que conoces tiene diabetes?

Realmente no importa. Es bueno conocer a alguien nuevo.

Puede que tú sepas lo que es la diabetes, pero no todos los que leen este cuento lo saben.

Vamos a decirles de lo que estamos hablando.

Alguien con diabetes tiene demasiada azúcar en su sangre. Hay muchas clases de azúcar. Hablamos de la clase de azúcar que viene de los alimentos que comemos.

Todos necesitamos el azúcar de los alimentos para mantenernos saludables y poder jugar, ir a la escuela y divertirnos con nuestros amigos. Pero demasiada azúcar no es buena para nosotros.

Cuando tu cuerpo no puede conseguir la cantidad correcta de azúcar para darte la energía que necesitas para estar saludable, tienes diabetes.

Nuestros cuerpos fabrican algo llamado insulina para ayudarnos a conseguir el azúcar que necesitamos para energía, cuando la necesitamos, de los alimentos que comemos.

Cuando tienes diabetes, tu cuerpo no fabrica insulina o la insulina que fabrica no funciona bien.

Sin insulina o sin suficiente insulina, tendrás demasiada azúcar en tu sangre.

Necesitas usar insulina para controlar tu azúcar en la sangre y estar bien.

Nadie sabe por qué algunos niños tienen diabetes y otros no.

Yo no hice nada mal para tener diabetes.

No se me pegó, no se te puede pegar.
Yo soy como todos los demás niños,
sólo que tengo diabetes.

Elena tiene asma y Bobby usa lentes. Yo tengo diabetes.

Todos tenemos algo.

No importa lo que tengamos, tenemos que cuidarnos.

Cuando tienes diabetes, es importante:

- comer alimentos saludables

- usar tu insulina cuando debes hacerlo

- divertirte y estar activo todos los días

Y

- dormir bien.

Cuando necesito insulina, uso una pluma de insulina o alguien me inyecta la insulina con una jeringa. Algunos de mis amigos usan una bomba de insulina.

En casa, Mamá y Papá me ayudan a hacerlo. En la escuela, la enfermera me ayuda a usar mi insulina. Y la enfermera siempre está cerca para ayudarme si no me siento bien.

A veces los pinchazos me hacen decir "ay", pero no es gran cosa. Es como tener que limpiar tu cuarto. No te gusta mucho hacerlo, pero te acostumbras.

Las personas con diabetes comen los mismos alimentos saludables que las personas que no tienen diabetes.

Los alimentos que como y la insulina que uso funcionan juntos para mantenerme saludable. Los alimentos me dan el azúcar que necesito para sentirme bien y tener mucha energía. La Insulina me ayuda a obtener la cantidad adecuada de azúcar, cuando la necesito, de los alimentos que como.

Comer los alimentos que son buenos para mí me ayuda a crecer grande y fuerte.

Todos los días llevo a la escuela una nota de Mamá o Papá para el almuerzo. La nota me ayuda a recordar qué comer. También ayuda a la enfermera o la maestra a saber lo que debo comer en caso de que yo tenga dudas.

Algunas veces necesito una merienda para ayudarme a controlar mi azúcar en la sangre. Por eso, puede que a veces me veas comiendo en clase cuando nadie más esté comiendo.

Antes de usar la insulina, Mamá o Papá me ayuda a hacerme la prueba de azúcar en la sangre para ver si todo está bien.

En la escuela, la enfermera me ayuda a hacerlo. Un metro muestra mi número de azúcar en la sangre en una pantallita como la que tienen las computadoras.

La prueba es fácil. Ponemos una gota de sangre de mi dedo en una tira de papel, la metemos en el metro, y ZAS, mi número de azúcar en la sangre aparece en la pantalla.

Si el número es alto, puede que necesite insulina. Si el número es bajo, puede que necesite comer algo.

Es importante revisar mi azúcar en la sangre a menudo. Puedo enfermar si no lo hago.

El azúcar en la sangre muy baja puede ser un problema si:

- me olvido de comer
- no como suficientes alimentos
- estoy muy activo
- uso demasiada insulina.

Algunas veces la diabetes puede hacer que me sienta o me porte diferente. Si mi azúcar en la sangre está baja, puedo sentir sueño, hambre, sudar mucho o temblar. A veces me siento molesto o confundido.

Si me ves así, díselo a la maestra. Puede que necesite medicina o alimento.

Si necesito una merienda, 4 onzas de jugo de naranja o media lata de refresco regular y un corto descanso es generalmente todo lo que necesito para volver a sentirme bien.

Mi doctor dice que algún día habrá una cura para la diabetes. Eso sería genial, pero hasta entonces seguiré usando mi insulina y haciendo todo lo que tengo que hacer para mantenerme saludable.

Los niños con diabetes somos como todos los demás niños.

¡Queremos tener amigos y pasarla bien todos los días, igual que tú!

Hasta la próxima.

Con amor,
Blinkey

Design and illustrations by Lisa Horstman.
A free handout from Learning About Diabetes, Inc.
http://www.learningaboutdiabetes.org