

Impreso en los EE.UU.



Claro y Fácil #13



Molina Healthcare
24 Hour Nurse Advice Line
1-888-275-8750
TTY: 1-866-735-2929

Molina Healthcare
Línea de TeleSalud
Disponible las 24 Horas
1-866-648-3537
TTY: 1-866-833-4703

Skypark Publishing

Subtítulos de Claro y Fácil

Libro 1 – Embarazo

Libro 2 – Diabetes

Libro 3 – Estrés y Depresión

Libro 4 – Enfermedad renal en etapa terminal
(ESRD, por sus siglas en inglés)

Libro 5 – Asma

Libro 6 – Enfermedad Pulmonar Obstructiva
Crónica(EPOC)

Libro 7 – Insuficiencia Cardíaca Congestiva

Libro 8 – Hipertensión

Libro 9 – Enfermedad de las Arterias
Coronarias

Libro 10 – Cómo Cuidar de su Familia
Enferma

Libro 11 – Ayuda para dejar de Fumar

Libro 12 – Niños y el Asma

Libro 13 – Niños y Diabetes

Libro 14 – Cómo Mantener a su Familia Sana

Libro 15 – El Asma y la EPOC

Libro 16 – La Hipertensión y La Enfermedad
de las Arterias Coronarias

Claro y Fácil

Libro 13 – Los Niños y la Diabetes

Importantes Números de Teléfonos

Doctor: _____

Doctor: _____

Familiar: _____

Vecino/a: _____

Molina Healthcare ofrece programas para ayudar a los miembros a mantenerse saludables. Estos programas de Salud y Bienestar son sin ningún costo. Forman parte de sus beneficios. Los programas que incluyen:

- Asma
- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Diabetes
- Salud del Corazón
- Apoyo para el Embarazo
- Para Dejar de Fumar

Molina Healthcare usa diferentes maneras para identificar a los miembros para estos programas. Estas maneras incluyen recibos de cobros, de farmacias y otros programas de salud. Usted es elegible para uno o más de estos programas. La decisión es suya.

Nuestros doctores, enfermeras, y otro personal están aquí para ayudarle a que usted aprenda acerca de su salud. Puede hablar con ellos para que le contesten sus

preguntas. También puede obtener más información en boletines informativos o libretas. Nuestro personal le puede ayudar a estar en contacto con su proveedor de cuidados para la salud. Ellos le pueden ayudar a entender mejor su tratamiento. También le pueden ayudar si usted tuviera otros problemas.

Usted es parte de estos programas. Llámenos si usted quisiera más servicios. Su proveedor de salud puede llamarnos también. El número al que puede llamar es **(866) 891-2320**. Usted puede decidir que lo remuevan del programa en cualquier momento. Esperamos poder ayudarle a mantenerse en buen estado de salud.

Si usted necesita esta información en otro idioma, en letra grande, en sistema Braille, en audio u otro formato, por favor llame al Departamento de Servicios para Miembros, el número se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación.

Índice

Claro y Fácil

Libro13 – Los Niños y La Diabetes

Introducción.....	6
¿Qué es La Diabetes?.....	8
Metas.....	11
La Vida Diaria.....	16
Cómo Leer las Etiquetas de Nutrición...20	
Importantes Cosas para Registrar.....	24
Apoyo.....	27
Recursos.....	30
Registro de la Glucosa en la Sangre.....	31

Introducción

Todos necesitamos ayuda para mantenernos sanos. El estar sanos, algunas veces puede tomar un poco de esfuerzo. Cuando estamos saludables podemos hacer actividades divertidas con nuestros familiares y amigos. Generalmente el mantenerse saludable implica ir a consultar a su proveedor de salud para sus chequeos médicos, el comer bien y hacer ejercicio. Los niños con diabetes necesitan ponerle atención a sus cuerpos para mantenerse saludables. Es importante hablar con su proveedor de salud acerca de los pasos que tiene que tomar para mantenerse sano/a.

Si tienes preguntas acerca de tu salud, asegúrate de visitar a tu proveedor de salud para que recibas tratamiento. Si tu escuela tiene enfermera, puedes visitarla también. Si no te sientes bien, ellos pueden ayudarte a decidir qué hacer.



Puede que uno de tus papás u otro adulto te ayuden con el cuidado de tu salud. Es bueno hablar con ellos acerca de las preguntas que puedas tener acerca de la diabetes. Ellos también le pueden preguntar a tus proveedores de atención médica acerca de cómo ayudarte a que te mantengas sano/a.

¿Qué es la Diabetes?

Si padeces de diabetes, significa que tu cuerpo no convierte los alimentos en energía de la misma manera que las otras personas lo hacen.

La mayoría de la gente al comer sus alimentos, el cuerpo los convertirá en “glucosa.” La glucosa es usada por el cuerpo para darles energía. A la glucosa también se le llama azúcar en la sangre. El cuerpo puede usar la glucosa de inmediato o guardarla en las células para después. Los niños con diabetes algunas veces tienen dificultad para almacenar la glucosa para más tarde y acumulan mucha “azúcar” en la sangre o en la orina en lugar de en las células.

El páncreas es un órgano en el cuerpo que produce insulina. La insulina ayuda a las células en su cuerpo a usar la glucosa

y convertirla en energía. Los niños con diabetes algunas veces no producen suficiente insulina o sus cuerpos no saben cómo utilizar la insulina que producen. Algunos niños necesitan tener inyecciones de insulina para ayudar a sus cuerpos a usar la glucosa para energía. Existen dos tipos de diabetes, tipo 1 y tipo 2.

- Tipo 1 – El cuerpo no está creando suficiente insulina.
- Tipo 2– El cuerpo está creando insulina, pero no la suficiente. No utiliza la insulina adecuadamente.

Si tu cuerpo no está produciendo suficiente insulina probablemente tengas que tener inyecciones de insulina, o tomas píldoras para ayudarte. Tu proveedor de cuidados para la salud te enseñará cómo revisarte tus niveles de azúcar en la sangre y cómo suministrarte tú mismo/a los medicamentos.

Una vez que te hayas acostumbrado a tomarte los niveles de la insulina, no será difícil el aplicarte tú mismo/a las inyecciones.

Muchos niños padecen de diabetes y viven sus vidas normalmente. Para lograr esto, necesitas:

- Aprender qué tipo de diabetes es la que tienes.
- Hacer elecciones saludables en los alimentos.
- Hacer ejercicio casi todos los días.
- Cuidar el peso.
- Tomar los medicamentos que tu proveedor de salud te recetó.

Algunas veces, el padecer diabetes puede ser difícil. Es importante que tengas un amigo/a o un adulto en el que confíes, con quien puedas hablar acerca de tu diabetes. Esta persona puede ser tu mamá o papá,

algún miembro de la familia, doctor, enfermera, o consejero escolar. Si te sientes decaído/a o triste acerca de la diabetes, esta persona puede ayudarte a sentirte mejor. Probablemente tengas muchas preguntas acerca de la diabetes.

Llaman al consultorio de tu proveedor de cuidados para la salud. Ellos les pueden contestar. Si no te sientes bien, también te pueden dar sugerencias para ayudarte a sentirte mejor. También te harán preguntas para asegurarse que todo esté bien.

Mis Metas

Tendrás que revisar la azúcar en la sangre para asegurarte que está tan normal como sea posible. Tu proveedor de salud te enseñará qué números son los saludables para ti.

Cuando te revisen los niveles del azúcar encontrarás que los números varían de arriba para abajo. Esto dependerá de la hora del día, los alimentos que comiste, la cantidad de ejercicio que haces y si estás enfermo/a en esos momentos.

Las Metas para la Gente que Tiene Diabetes (mg/dl)			
	Normal	Buena	Necesita Tomar acción
Nivel de azúcar antes de los alimentos	<110	80-120	<80 ó >200
Después de los alimentos	<120	180	<100 ó >180
Hemoglobina A1c	<6%	7%	8%

Si te revisas los niveles y no están normales, díselo a un adulto o a tu proveedor de cuidados de la salud o llama a nuestra línea de consejos de enfermeras. Tú y tu proveedor de salud deben trabajar juntos para establecer tus metas para los niveles de azúcar en la sangre. El cuidarte a tí mismo/a y a la diabetes puede ayudarte a que te sientas mejor.

¿ Qué hago si mi azúcar en la sangre está alta?

Los niveles altos de azúcar en la sangre puede causar:

- Sed extrema.
- Tener que orinar cada rato.
- Mareos.
- Sentirte enfermo/a.

Si te revisaste el azúcar en la sangre y está muy alta, de inmediato comunícaselo a un adulto. Tal vez necesites tomar medicamento.

¿Qué hago si mi azúcar está muy baja?

Los niveles bajos de azúcar en la sangre pueden causar:

- Que te sientas muy cansado/a o débil.
- Desmayos.
- Dolor de cabeza.
- Hambre.
- Mareos.

Si te revisaste el azúcar en la sangre y está muy baja, de inmediato comunícaselo a un adulto. Necesitas tomar un poco de jugo y comer algún bocadillo, como galletas o frutas.

¿Qué pasa si no puedo controlar mis niveles de azúcar?

Demasiada azúcar en la sangre por un largo tiempo, puede causar problemas en tu cuerpo.

Niveles de azúcar fuera de control pueden causar:

- Sentirte muy cansado/a .
- Baja tu sistema inmunológico, puedes enfermarte más seguido.
- Problemas con tus órganos como el corazón.
- Problemas con los ojos.
- Problemas con los nervios que pueden afectar tus manos y pies.
- Problemas con la encía y los dientes.

Si el azúcar en la sangre no está controlada cuando seas mayor, puedes tener problemas más serios con los riñones, corazón y con los pies. Por eso es importante empezar a estar saludable desde que eres un/a niño/a. Puedes evitar problemas tan tremendos como estos siguiendo de cerca tu salud y visitando al médico con frecuencia.

La Vida Diaria

Cuando la diabetes está bajo control, te sentirás mejor y tendrás más energía. Hablen con tu proveedor de atención médica sobre un plan para mantenerte tan saludable como sea posible.

- Aprende cómo planear tus alimentos. Tu equipo de atención médica está aquí para ayudarte. Ellos pueden ayudarte a saber qué comer y cómo leer las etiquetas de los alimentos. Es muy importante hablar con tu familia sobre cómo pueden ayudarte a hacer buenas elecciones de alimentos. Los adultos en tu vida puedes ayudarte a mantenerte sano/a, haciendo comidas nutritivas.

Hábitos Saludables

- **Come en horarios regulares todos los días.** Esto te ayudará a mantener equilibrados los niveles de azúcar en la sangre. Ten cuidado con el tamaño de las porciones.

- **Haz elecciones de alimentos saludables.** Como lo son las frutas y los vegetales, el pescado, las carnes magras (sin grasa), el pollo o pavo sin la piel, semillas secas, granos enteros, leche y quesos descremados o bajos en grasas.
- **Come pescado, carne sin grasa y aves.** Una porción es como 3 onzas, o del tamaño de una carta de las barajas. Evita el freírlo es mejor horneado, cocido en agua o asado.
- **Come alimentos que tengan menos grasas y sal.**
- **Come alimentos con más fibra** como lo son cereales, panes, galletas, arroz, o pastas integrales.
- **Haz de 30 a 60 minutos de ejercicio o actividad casi todos los días.** Caminar es un gran comienzo. Hazlo divertido. Otras ideas buenas son, jugar a “la traes”, natación, bicicleta, lanzar canastas y jugar futbol soccer. Sube por las escaleras en lugar del elevador.

- **Mantener un peso saludable.** Cuidando lo que comes y haciendo más ejercicio.
- **Obtener apoyo.** Habla con el consejero de tu escuela, la enfermera o tu médico, otros niños con diabetes, tu iglesia, o con los amigos y la familia. Ellos te pueden dar nuevas ideas. Tú puedes enseñarles cómo te mantienes saludable.
- **No te estreses.** El estrés puede aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Si necesitas ayuda para problemas escolares o con en el hogar, hable con tu consejero de la escuela.
- **No fumes.** Trata de mantenerte alejado de las personas que fuman a tu alrededor.
- **Toma tus medicamentos.** Tómalos aunque te sientas bien. Comunícale al doctor si tu familia no puede pagar por tus medicamentos o si te causan efectos secundarios.

- **Diariamente revisa tus pies.** Revisa si tienes cortaduras, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Llama a tu equipo para los cuidados de salud si tienes alguna llaga que no se te quita.
- **Cepíllate los dientes y usa el hilo dental diariamente.** Visita a tu dentista por lo menos cada seis meses.
- **Revisa tus niveles de glucosa (azúcar).** Tal vez quieras medirlos una o más veces al día. Escribe los números. Asegúrate de llevar este registro a cada cita con tu doctor.
- **Anualmente que te hagan tu examen de los ojos.** Si notas cambios en tu vista, comunícaselo a tu doctor.



Cómo Leer las Etiquetas de Nutrición

La información de nutrición en las etiquetas te ayudan a determinar el número de calorías y nutrientes que hay en una porción de comida. Los nutrientes incluyen las grasas, los carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Esta información te ayuda a saber si estás comiendo una dieta balanceada y saludables.

- **Calorías** - Si estás tratando de perder peso o mantenerlo cuida las calorías. Puedes usar las etiquetas para comparar cuáles productos tienen menos calorías. Para saber cuántas calorías necesitas cada día, pregúntele a tu doctor.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container about 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Proteins 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

- **Total de grasas** - El total de grasa te dice cuánta grasa hay en una porción de alimento. Incluye grasas que son buenas para ti como mono saturadas y poli-insaturadas. También incluye las grasas que no son tan buenas, como las grasas saturadas y “trans”. Las grasas mono y las grasas poli-insaturadas pueden ayudar a proteger tu corazón. Las grasas saturadas y “trans” puedes ser malas para tu corazón.
- **Sodio** – El sodio es otra palabra para sal. Esto no cambia los niveles de azúcar en la sangre. Muchas personas comen más sal de lo que necesitan. La sal de mesa es muy alta en sodio. También la sal se esconde en muchos alimentos, como quesos, galletas y aderezos para

ensaladas. Las sopas enlatadas y otros alimentos envasados también son altos en sal. Pídele a un adulto en tu casa que use más hierbas y especias en la cocina en lugar de añadir sal.

- **Total de carbohidratos** - Los carbohidratos pueden elevar tus niveles de azúcar en la sangre. Revisa el total de gramos de carbohidratos en lugar del total de gramos de azúcar. El total de carbohidratos en la etiqueta incluyen las azúcares, los carbohidratos compuestos, y la fibra. Los carbohidratos también incluyen la leche y frutas. Algunos alimentos no contienen azúcar natural o agregada pero contienen muchos carbohidratos. Puedes hablar con tu médico acerca de

la cantidad de carbohidratos que debes comer en un día, incluyendo alimentos sanos y golosinas.

- **Fibra** - La fibra es parte de los alimentos vegetales que no están digeridos. Grano seco; como frijoles pintos o rojos, frutas, vegetales y granos todos son buen recurso de fibra. Todos necesitamos fibra para estar saludables, no sólo los niños que padecen de diabetes.



- **Lista de ingredientes** – Esta lista te ayudará a identificar alimentos que tienes que evitar comerlos, como lo son el aceite de coco y el aceite de palma. La lista de ingredientes también te ayudará a identificar los ingredientes saludables como el aceite de oliva o de canola. Busca granos enteros, como harina de trigo y avena.

Importantes Cosas para Registrar

Visiten regularmente a tu equipo para los cuidados de la salud. Puede que tengas que visitarlos más seguido hasta que tu diabetes esté bajo control. Hablen con tu doctor para fijar metas.

Tu proveedor de salud tal vez quiera hacerte unos exámenes, los resultados ayudarán para fijar las metas.

Hablen con el doctor para que sepan lo que significan:

- Examen de la sangre A1c – si es más alto que 7.0 (este examen tal vez lo necesite más seguido)
- Colesterol.
- Triglicéridos.
- Examen completo de los pies.
- Examen dental para revisar dientes y encías.
- Examen ocular con la retina delatada.
- Vacuna antigripal (flu).
- Examen de orina y de sangre para checar problemas de los riñones.

¿Qué pasa si me Enfermo?

Si te enfermas, tus niveles de azúcar en la sangre pueden cambiar. Con un poco de ayuda extra, podrás controlar tu azúcar en la sangre cuando te enfermes.

- Si están altos los niveles de azúcar en la sangre, revísalos con más frecuencia.
- Si tienes diabetes tipo 1, tu médico puede querer una prueba de orina si tu azúcar en la sangre es más de 240 mg /dl.
- Bebe muchos líquidos para prevenir la deshidratación.
- Si no puedes comer alimentos sólidos, es necesario un poco de carbohidratos de cada 3 a 4 horas. Hay bebidas que pueden ayudarte a obtener

algunos carbohidratos en tu cuerpo. Llama a nuestra línea de consejos de enfermeras o al médico.

- Limita el ejercicio.
- Toma tus medicinas.
- Si estás vomitando, o con mucho sueño, que un adulto llame a tu médico o a nuestra línea de consejos de enfermeras.

Apoyo

Algunas personas con diabetes tienen otros problemas de salud. Estos pueden incluir:

- El exceso de peso.
- La presión arterial alta.
- El colesterol alto.
- Problemas en los riñones.
- La depresión o sentirse solo/a.

Estos problemas pueden ser difíciles. Puedes sentirte estresado o te sientes triste. Es diferente para cada persona.

Puede ser difícil mantenerse al día con el plan de tratamiento. Algunas personas no entienden lo que tienen que hacer. Los miembros de la familia pueden estar en desacuerdo con el plan de tratamiento. A veces las personas se preocupan e incluso llegan a ponerse muy tristes. Recuerda que aquí tienes un equipo de profesionales de la salud para ayudarte.

¿Cómo Pueden Ayudar Mis Familiares o Amistades?

Diles a tu familia y amigos cómo te sientes. Hazles saber cómo pueden ayudarte.

Tu equipo médico te puede ayudar con los problemas o preguntas. Habla con tu médico, tu proveedor de salud o la enfermera de la escuela. Diles a tus maestros en la escuela para que ellos también sepan cuál es tu plan de salud. Encontrar amigos de tu edad con diabetes puede ayudar también. Esta libreta contiene los nombres y números telefónicos de los lugares donde pueden pedir ayuda.

Puedes tener un adulto que te ayude con tus cuidados de salud. Ellos podrían:

- Ayudarte a que recuerdes tomarte tus medicamentos.
- Comprando y preparando alimentos saludables.
- Tomar caminatas contigo.
- Acompañarte a ver al doctor.

Recursos

National Diabetes Education Program

www.ndep.nih.gov

American Association of Diabetes Educators

www.diabeteseducator.org

American Diabetes Association

www.diabetes.org

American Dietetic Association

www.eatright.org

American Heart Association

www.americanheart.org

Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov

Centers for Medicare & Medicaid Services

www.medicare.gov

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

National Diabetes Information Clearinghouse

www.niddk.nih.gov

Registro de Niveles de Glucosa

Hablen con tu doctor para planear tus metas.

Escriban la fecha, la hora, y los resultados obtenidos.

Fecha	Antes de comer Objetivo:		1-2 horas después de comer Objetivo:		Al irse a dormir Objetivo:	
	Hora	Resultado	Hora	Resultado	Hora	Resultado

Crucigrama (en inglés)

S	U	B	Q	Q	C	Y	E	S	P	W	N	N	L	S
Z	L	L	B	Z	B	Q	U	N	E	T	R	J	R	S
T	P	O	Z	X	H	G	A	N	I	U	L	W	V	B
W	B	O	B	E	A	K	I	I	E	C	J	N	B	S
M	B	D	A	R	L	X	E	L	R	N	I	T	V	E
I	Z	J	J	Z	P	Y	K	U	T	X	O	D	S	C
D	O	O	F	J	K	J	H	S	D	D	Z	O	E	Y
E	S	I	C	R	E	X	E	N	M	O	C	Y	Z	M
F	J	N	V	E	F	C	Q	I	D	U	C	G	H	N
H	E	A	L	T	H	Y	K	D	L	B	K	T	Q	Z
A	C	B	N	E	M	O	K	G	Q	B	E	W	O	S
S	S	R	F	V	W	D	C	H	H	T	G	H	Z	R
M	P	Z	H	Z	I	J	M	N	R	V	F	M	M	I
W	Z	O	M	J	T	V	K	Y	G	W	Z	N	C	X
J	B	R	U	W	H	D	J	V	R	H	Y	Y	R	H

Encuentra estas palabras: (algunas palabras pueden estar diagonales o al revés)

BLOOD

SUGAR

DOCTOR

EXERCISE

FOOD GLUCOSE

HEALTHY

INSULIN

MEDICINE

Notas

Notas

Notas
