



ENTRENA TU DIABETES



Crucigrama

Horizontales

- 3 Hormona del aparato digestivo, segregada en el páncreas y que tiene la función inversa de la insulina, es hiperglucemiante.
- 5 Tipo de diabetes que se inicia en el embarazo (sobretudo se da en el 2° y 3° trimestre) y generalmente se corrige una vez finalizado.
- 8 Niveles normales de glucosa en la sangre. En ayunas, entre 70 y 110 miligramos de glucosa, por cada decilitro de sangre.
- 9 El aumento excesivo de la glucosa ("azúcar") en sangre que puede presentarse en cualquier persona con diabetes independientemente del tratamiento que realice.
- 12 Alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza

Verticales

- 1 Son los elementos básicos de la alimentación humana para el mantenimiento de la vida.
- 2 Es un azúcar de composición simple.
- 4 Peso normal que debe tener una persona según su edad, sexo y talla.
- 6 Que se padece a lo largo de mucho tiempo.
- 7 Es una glándula del aparato digestivo, situada detrás del estómago, al mismo nivel que el hígado, pero al lado izquierdo de la cintura.
- 9 Complicación aguda más frecuente que sucede en las personas con diabetes, y se debe a la bajada de los niveles de glucosa.
- 11 Hormona que se produce en el páncreas y permite que la glucosa entre en las células proporcionándoles energía.

Sopa de letras

LA DIABETES

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

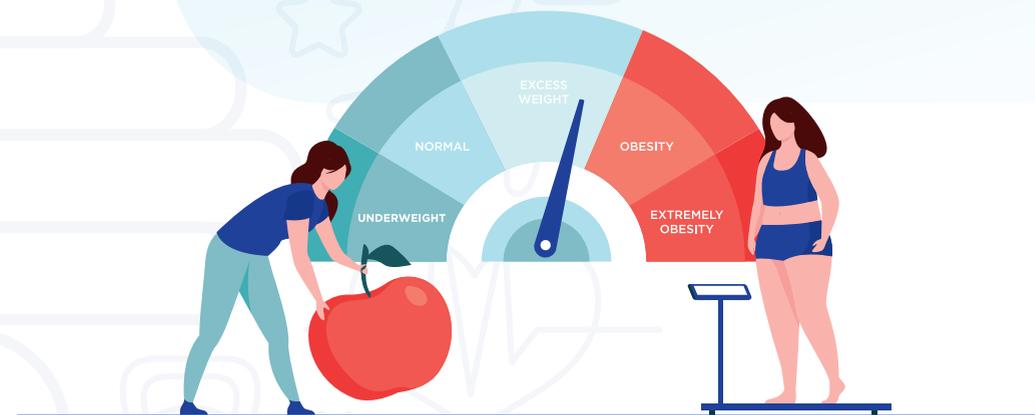
ALIMENTOS
DIABETES
GLUCAGÓN
GLUCOSA
HIPOGLUCEMIA
ICM
INTESTINO
PREVENCIÓN

CÉLULAS
DIAGNÓSTICO
GLUCEMIA
HIPERGLUCEMIA
HÍGADO
INSULINA
NUTRIENTES
PÁNCREAS

Calcula tu Índice de Masa Corporal

La medida más utilizada para evaluar el grado de obesidad es el **Índice de Masa Corporal (IMC)**. Este índice se obtiene a partir de una fórmula matemática y es un valor que determina, en base al peso y estatura de una persona, si ésta se encuentra en su peso normal o no y cuál sería su rango de peso más saludable.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$



El **IMC** se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la estatura en metros: **IMC = Peso (Kg) / Altura (m)²**

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** considera que los individuos con un **IMC de entre 25 y 29,9 sufren sobrepeso**, mientras que quienes tienen un **IMC de 30 o más son obesos**.

Une con líneas

Una mediante líneas los síntomas con su patología correspondiente:

Sudoración fría

Cansancio

Confusión

Temblor

Más sed

Dificultad para hablar

Visión borrosa

Pérdida de peso involuntaria

Ansiedad

Somnolencia

Calor

Náuseas y vómitos

Pérdida de Conocimiento

**Hipoglucemia
Leve-Moderada**

Hiperglucemia

Hipoglucemia Grave

Criptograma

Decodificar el mensaje.

Cada letra de la frase ha sido reemplazada con una letra o número aleatorio. **Intenta decodificar el mensaje.**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
			23	14				24			6							5	26						

L D E R E I L

R I E E L I D D

DE E S R D I E E S E S

I R E R R L

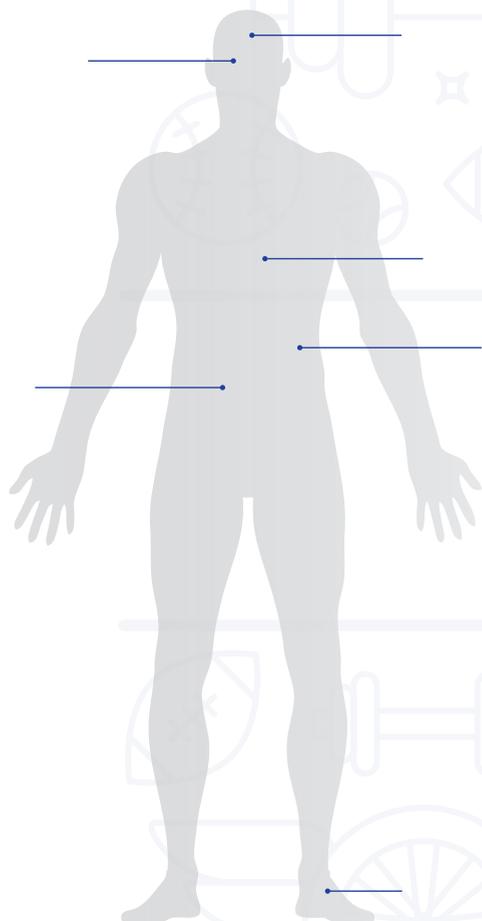
DESDE EL I I I DEL

R I E



Enfermedades asociadas

Como hemos visto son muchas las enfermedades que están asociadas a la diabetes. **Completa el dibujo.**



Escribe el nombre de otras patologías asociadas a la diabetes:

Descubre la palabra

Instrucciones del juego a definir...

EBTIADSE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8

PIUCIOHELGMA

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2

LGCANUGÓ

--	--	--	--	--	--	--	--

7

LIINANSU

--	--	--	--	--	--	--	--

1

AOGDHÍ

--	--	--	--	--	--

4

PEÁSNCAR

--	--	--	--	--	--	--	--

9

SEDRAPIMDÍOECNAACRLO

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5

10

11

CNCRIÓA

--	--	--	--	--	--

3

1

PÍALAOGTO

--	--	--	--	--	--	--	--

3

OTRDNSACABIHEROOD

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



Sopa de letras
ALIMENTACIÓN

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

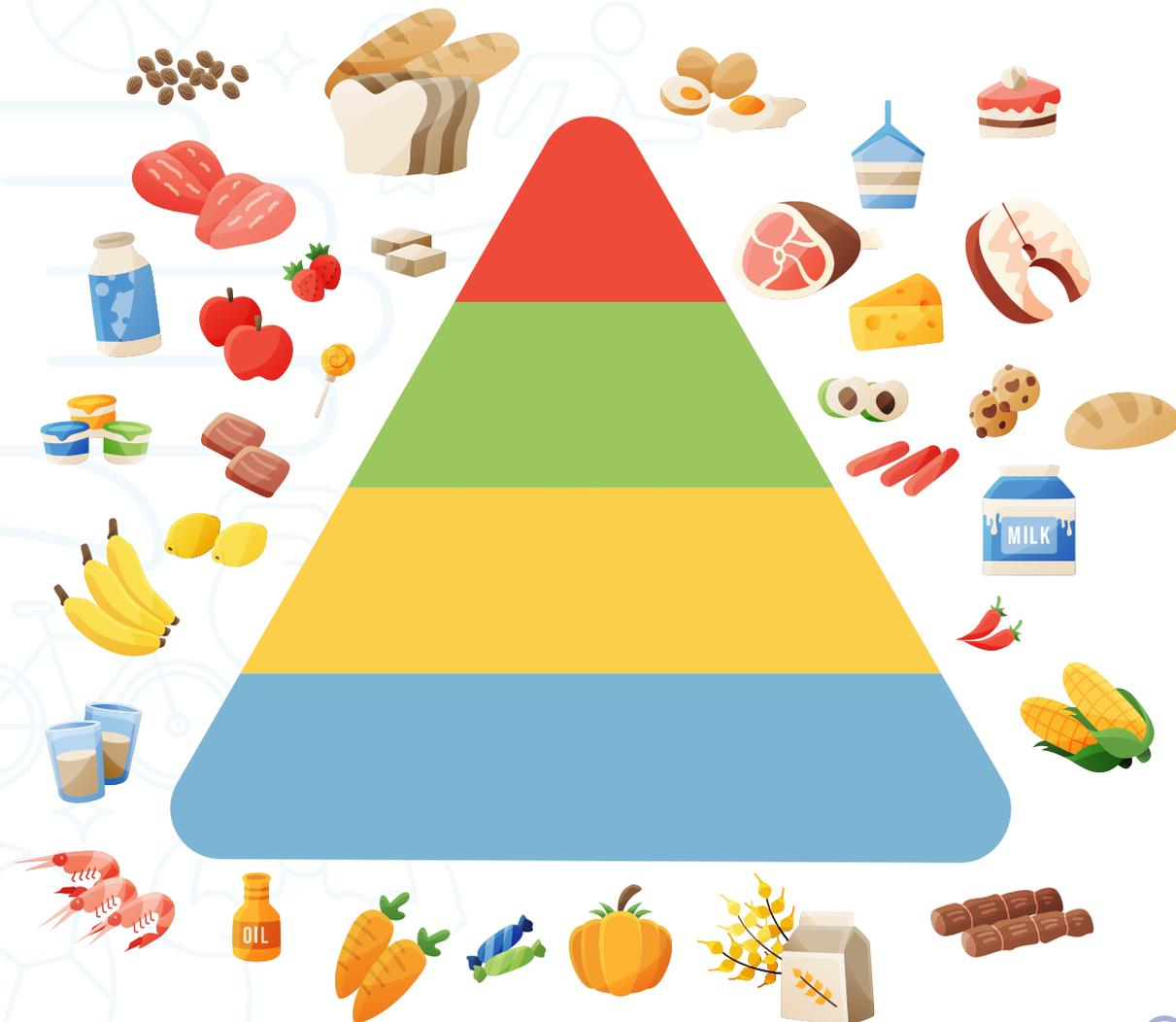
- HIDRATOS DE CARBONO
- HORTALIZAS
- PROTEÍNAS
- ALIMENTOS
- CEREALES
- LÁCTEOS

- LÍPIDOS
- ALMIDÓN
- FRUTAS
- PATATA
- DIETA
- FIBRA

Pirámide de alimentos

La pirámide alimentos nos ayuda a clasificar estos según el grupo al que pertenecen. A la hora de preparar una dieta en base a las raciones, debemos conocer la composición de los alimentos. La pirámide nos ayuda a conocer las proporciones que componen una dieta equilibrada y a distinguir los tipos básicos de nutrientes: antioxidantes, hidratos de carbono, lácteos; ...

Es tu turno, **coloca cada alimento en la parte de la pirámide que le corresponde.**



¡Aprende a elegir y **no dejes de comer lo que te gusta!**

La planificación de las comidas supone aprender a elegir los alimentos, así como comer las cantidades adecuadas.

Te dejamos un ejemplo de menú semanal:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada (un vaso-200ml) - Pan integral (40g) - Aceite de oliva virgen extra (media cucharada grande) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada (un vaso-200ml) - Copos o harina de avena integral (30g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada (un vaso-200ml) - Pan integral (40g) - Aceite de oliva virgen extra (media cucharada grande) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada (un vaso-200ml) - Cereales de Arroz y trigo integral sin azúcar añadido (30g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada (un vaso-200ml) - Pan integral 40g - Aceite (media cucharada grande) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada (un vaso-200ml) - Galletas integrales sin azúcar añadido (4 unidades) añadido (30g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche semidesnatada (un vaso-200ml) - Pan integral 40g con tomate rallado - Aceite (media cucharada grande)
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Una pieza de Fruta
Comida	<ul style="list-style-type: none"> - Cocido de Garbanzos (50g en crudo) con puerro, nabo y pollo (100g) - Fruta (una pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales (60g en crudo con tomate triturado, carne picada o atún (40g) - Fruta (una pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso (30g en crudo) con judías verdes y pollo - Fruta (una pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hervido de patata (100g), judías, atún y huevo cocido - Fruta (una pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales (50g en crudo) a la marinera con calamar, mejillones y gambas - Fruta (una pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> - Muslo de pollo al horno (150g) con patata (100g), champiñones, cebolla y pimiento rojo - Fruta (una pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz (50g en crudo) a banda con rape (70g) y brócoli - Fruta (una pieza)
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur 0% azúcar-0% grasas - Frutos secos (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur de soja 0% azúcar - Frutos secos (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur 0% azúcar-0% grasas - Frutos secos (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur 0% azúcar-0% grasas - Frutos secos (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur 0% azúcar-0% grasas - Frutos secos (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Yogur 0% azúcar-0% grasas - Frutos secos (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Fajita de trigo (una unidad) con pimiento rojo, verde, cebolla, pechuga de pollo (un filete-100g) y queso mozzarella light (40g media unidad)
Cena	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura salteada - Huevos cocidos (dos unidades) - Pan integral (30g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín (100g) y patata (100g) - Merluza a la plancha con ajo y perejil o pimentón (100g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, maíz (20g), queso fresco desnatado (20g) y pechuga de pollo (un filete-100g) - Pan integral (30g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Champiñones y espárragos salteados - Hamburguesa de pavo-pollo (100g) - Patata al horno o al vapor (100g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pimiento a la plancha - Solomillo de cerdo a la plancha (100g) - Pan integral (30g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras (sin patata) - Emperador a la plancha (medio filete-100g) - Boniato asado (80g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bebida de avena sin azúcares añadidos (medio vaso-100ml)

Menú semanal

Queremos que diseñes tu menú semanal, y si te apetece nos lo hagas llegar a info@fundaciondiabetes.org Tu menú podrá ser elegido para subirse a nuestra web y ayudar a otras personas a planificar sus semanas.

¿Planificamos juntos?

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Media mañana							
Comida							
Merienda							
Cena							

Encuentra las 10 diferencias



El método de la mano

Comprobemos si hemos aprendido a utilizar el método de la mano.
Une con flechas los alimentos con la medida que le corresponde.

Melón

Zanahorias

Huevos

Aguacates

Tomates

Garbanzos

Frutos secos

Brócoli

Pescados

Arroz

Plátanos

Calabacín

Lentejas

Miel

Aceite de oliva

Leche

Yogur

Cereales

Carnes

Son muchos los beneficios que tiene hacer deporte. **Recomendamos practicar diariamente al menos 30 minutos.** Caminar, nada, montar en bici, son ejercicios recomendados.

Pero también debemos realizar entrenamientos de fuerza, **os dejamos algunos ejercicios** para poner en práctica en rutinas de entrenamiento en casa.

PARTE 1

Calentamiento y activación

Deberemos realizar una serie de cada uno de estos ejercicios, realizando **15 repeticiones** por cada una.

Es muy importante centrarnos en la técnica, por lo que la velocidad en la ejecución pasa a un segundo plano.

CADERA: Llevar la pierna hacia delante y hacia detrás recorriendo el máximo rango articular posible. Llevar las piernas juntas hacia un lado y hacia otro intentando rotar la cadera y manteniendo la columna en la misma posición. Flexionar una pierna y sin mover el pie, llevar la otra pierna hacia el lateral.



TOBILLO: Frente a una pared sin levantar el talón, llevar la rodilla hacia la pared.

HOMBROS: De espaldas a una pared, deslizar los brazos por la misma sin separarlos del cuerpo.

ESCÁPULAS: De pie, al espirar, hacer una rotación interna de hombros y una flexión de columna con el mayor rango de movilidad posible. Cuando inspiremos, volver a una posición neutra intentando cerrar escápulas lo máximo posible.



COLUMNA: De pie apoyados en la pared realizar rotaciones de columna alternativamente cambiando de lado y llevando la mano derecha a tocar la pared que nos queda a la izquierda de nuestro cuerpo y al contrario. Se deberá realizar una serie de cada uno de los ejercicios, con 15 repeticiones cada una. La velocidad de ejecución será moderada, concentrándonos en la técnica del ejercicio.

GLÚTEOS: Flexionar las piernas y dar pasos pequeños de un lado a otro manteniendo la flexión.

RESPIRACIONES: Realizar una inspiración profunda apretando el abdomen para ir soltando el aire poco a poco.



ANDAR 5 MINUTOS: Andar 5 minutos dentro de casa a una velocidad moderada.



PARTE 2

Fuerza

En esta parte vamos a realizar cuatro series de cada uno de los ejercicios, con 6 repeticiones cada una a la velocidad máxima que se pueda.

BRAZOS I: El ejercicio se realizará apoyando una rodilla y la mano en una silla y cogiendo algo de peso con la otra mano. Llevar el brazo a nuestro costado 8 veces.

BRAZOS II: Colocarnos a un metro de una pared. Apoyar las manos en la misma y llevar el cuerpo hacia delante y hacia atrás con las piernas estiradas flexionando los brazos. Este ejercicio lo realizaremos 8 veces.

PIERNAS: 8 repeticiones levantándose y sentándose de una silla con los brazos cruzados en el pecho.

CADERA: Empezar con las piernas flexionadas y los brazos estirados hacia atrás. Deslizar los brazos hacia arriba al mismo tiempo que levantamos las piernas y los talones hacia arriba sin despegar los pies del suelo para volver a la posición inicial. Mantener la vista hacia el frente durante todo el movimiento.



PARTE 3

Estiramientos y vuelta a la calma

Las repeticiones serán de 10-12 veces y se realizarán todos los ejercicios con una pelota mediana, la de tenis es perfecta.

Ejercicio 1. Arrastrar la pelota por el pie haciendo un triángulo.

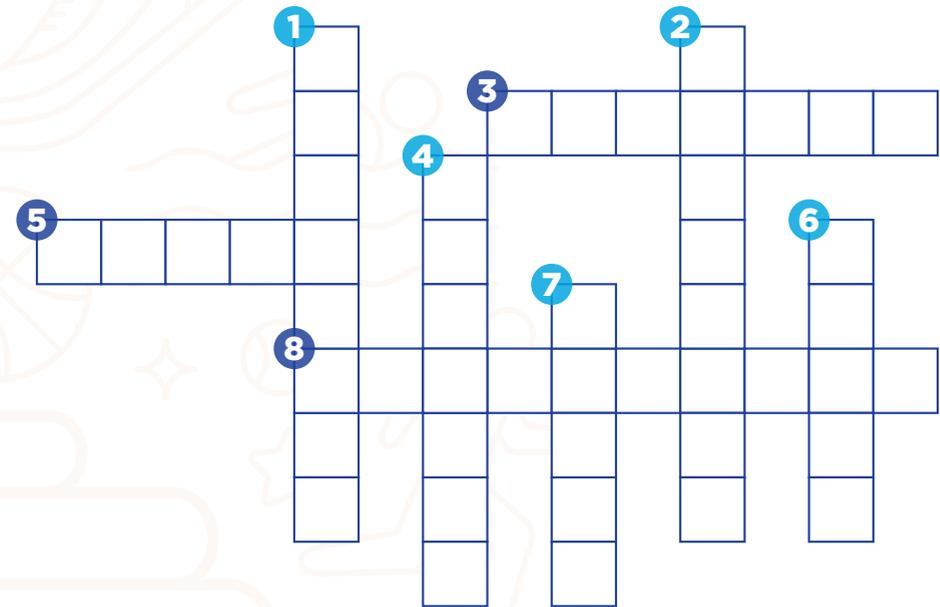
Ejercicio 2. Sentados, masajear la parte de atrás de la pierna subiendo y bajando la pelota. Cuidado con las varices.

Ejercicio 3. Sentados, poner la pelota entre la pierna y la silla y realizar flexiones y extensiones de pierna. Después masajear la parte anterior y posterior del muslo con la pelota.

Ejercicio 4. De pie, de espaldas a una pared, colocar la pelota entre la pared y nuestra espalda. Realizar presión sobre la pelota para masajear la parte alta de la espalda.

Ejercicio 5. Con una pelota de tenis hacer rotaciones en la parte alta del pecho.

Encuentra tu deporte y vamos a practicar



Horizontales

- 3 Tiene como objetivo fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración.
- 5 Deporte de raqueta con origen en México. Se juega siempre en parejas y consta de tres elementos fundamentales para su desarrollo: la pelota, la pala y el campo de juego o pista.
- 8 Actividad deportiva o turística que consiste en recorrer a pie rutas o senderos por el campo o la montaña.

Verticales

- 1 Deporte en el que se utiliza una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre o en pista cubierta y que engloba diferentes especialidades.
- 2 Deporte que consiste en el desplazamiento de una persona en el agua, sin que esta toque el suelo.
- 4 Proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano corre de una manera diferente, pero ciertos aspectos son generales de los movimientos de carrera comunes.
- 6 Un programa de acondicionamiento físico que combina movimientos aeróbicos y de baile para un entrenamiento rápido.
- 7 Es un deporte de raqueta practicado sobre una pista rectangular, delimitada por líneas y dividida por una red.

Tabla de glucosa

Completa con los valores que faltan esta tabla de cifras de **control de la glucosa**

	"Buen control"	"Aceptable"	"Mal control"
En ayunas			
2h. tras las comidas			



Sopa de letras ITV ANUAL

Encuentra las palabras relacionadas con el **buen control de la diabetes** en la famosa **ITV anual** en la siguiente sopa de letras:

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

ANÁLISIS
CONTROL PESO
DENTISTA
HIGIENE DENTAL
PIES
SANGRE
TENSIÓN

COLESTEROL
DEFORMIDAD
EXPLORACIÓN
ORINA
RIÑÓN
TABACO
VISTA

Actividad 1

LAS 3 IDEAS MÁS IMPORTANTES

Posiblemente te lo esperaras o no, en la consulta te hayan explicado muchas cosas. Quizás demasiadas para lo que puedes procesar en este momento.

Es una buena idea **recoger en un cuaderno las tres ideas sobre diabetes que consideras más importantes** de todo lo que te han transmitido o las que más te hayan hecho pensar.

IDEA 1 :

IDEA 2 :

IDEA 3 :

Te sugiero que **en la próxima consulta lleves este papel al profesional que te atiende para que lo pueda leer y comentar lo escrito.**

Actividad 2

CAZAR LAS DUDAS

Cuando te enfrentas a una nueva situación como es el hecho de tener diabetes tipo 2, en el día a día van surgiendo infinidad de dudas. Es lógico, seguramente para ti sea un terreno todavía desconocido.

Es común pensar: “que no se me olvide preguntar...”

Lo cierto es que cuando estás en la consulta te vas a acordar de consultar algunas dudas, pero es casi seguro que, al salir te asalte este pensamiento: “Se me ha olvidado preguntar...” Para evitarlo **te sugiero que tengas una pequeña libreta a mano**. De esa manera, cuando te surja una duda, puedes “cazarla”.

Puedes completarlo **apuntando quién te la puede resolver**. Por ejemplo:

Duda	Preguntar a...
¿Podré comer paella en las celebraciones?	Enfermera
¿Qué debo hacer si se me olvida tomar la pastilla un día?	Médico

Actividad 3 UN PASO DETRÁS DE OTRO

Cambiar hábitos y rutinas no es fácil, pero sí es posible. Al principio exigen mucho esfuerzo y atención, pero conforme lo vas repitiendo, se va convirtiendo pasa a ser una conducta rutinaria y como tal, la harás de forma automática y sin pensar.

Eso sí. Conviene que los cambios sean de uno en uno, que sean alcanzables y que no te exijan un esfuerzo excesivo.

Elige tu próximo objetivo, pero recuerda, no seas excesivamente ambicioso. Proponte un cambio que creas que puedes lograr, aunque sea pequeño. ¡Ya vendrán otros!

Rellena este cuadro:

Mi próximo objetivo es	
¿Cuándo sabré que lo he alcanzado?	
¿De qué recursos dispongo para lograrlo?	
¿Necesitaría algo de lo que no dispongo?	
¿Cuándo espero alcanzarlo?	

Actividad 4 CONSTRUYE TU RED DE APOYOS

Rellena estos huecos:

Para ayudarme con los aspectos **sanitarios** cuento con:

Les pediría que:



(No olvides al farmacéutico, oftalmólogo...)

Para ayudarme con los aspectos **afectivos** cuento con (familiares, amigos/as, compañeros/as...):

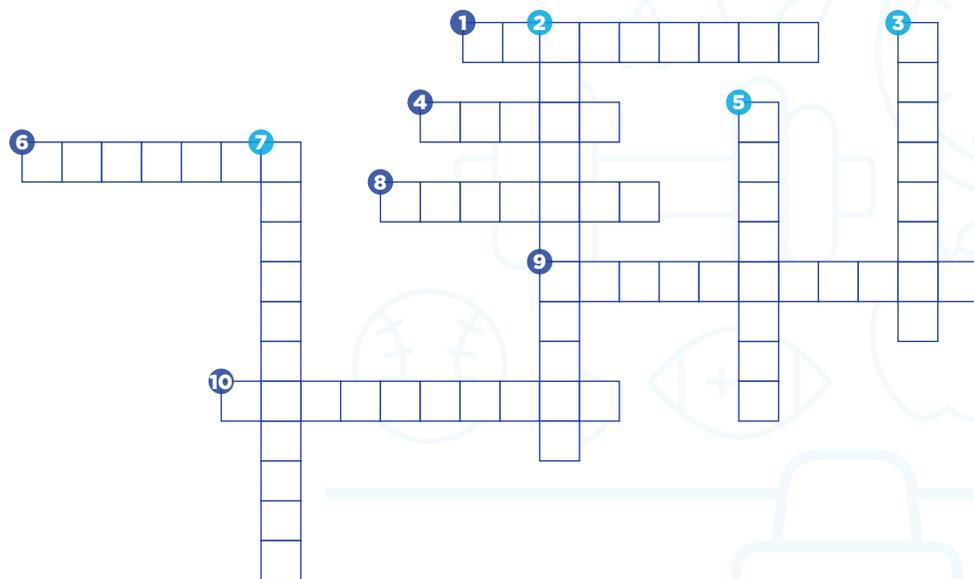
Les pediría que:

Para ayudarme con **experiencias personales relacionadas con el manejo de la diabetes** cuento con:

Les pediría que:

Seguro que puedes si manejas Internet, puedes incluir a personas de redes sociales.

Crucigrama



Horizontales

- 1 Peso normal que debe tener una persona según su edad, sexo y talla.
- 4 La dieta es una parte importante del control de la diabetes. Debe llevar una alimentación sana, con bajo contenido en grasas saturadas, sal y azúcar, y con abundante cantidad de frutas y vegetales.
- 6 Cantidad de calor necesaria a una presión de una atmósfera para elevar un grado la temperatura de un gramo de agua. Se utiliza para medir el valor generador de energía de los alimentos.
- 8 Las cetonas se generan cuando el organismo comienza a descomponer las grasas para obtener energía. Cuando se acumulan muchas cetonas en la sangre, la sangre se vuelve ácida y puede producir cetoácidos.
- 9 Es un término que en epidemiología se refiere a la proporción de personas que, en una población determinada y un tiempo concreto, están afectados por la enfermedad sujeta a estudio.

- 10 Enfermedad de los riñones, causada por lesiones en los pequeños vasos sanguíneos. Su evolución lleva a un mal filtrado renal.

Verticales

- 2 Lesiones de los pequeños vasos sanguíneos de la retina. La retina es una membrana, muy surcada por venas y arterias, que se encuentra en el interior del globo ocular.
- 3 Es la denominación que recibe la glucosa que circula por la sangre.
- 5 Es una hormona del aparato digestivo que tiene la misión de facilitar que la glucosa que circula por la sangre penetre en las células y sea aprovechada como energía.
- 7 Los anticuerpos forman parte del sistema inmunitario. Se generan para combatir cosas (antígenos) que pueden dañar al organismo, como un virus o una bacteria.

Sopa de letras

GLOSARIO DE LA DIABETES

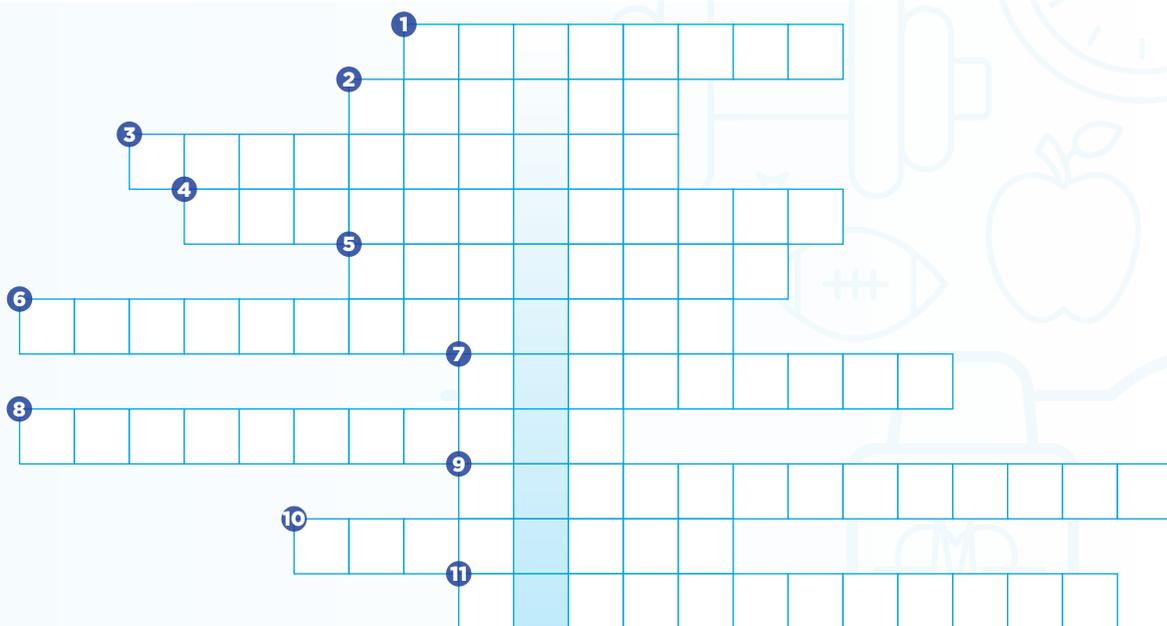
D	Q	D	I	S	L	I	P	E	M	I	A	M	C
H	I	P	E	R	G	L	U	C	E	M	I	A	M
I	F	Y	E	C	E	A	Z	U	C	A	R	H	D
I	M	C	O	L	E	S	T	E	R	O	L	T	R
C	D	E	E	N	A	N	T	I	G	E	N	O	S
P	N	O	R	M	O	G	L	U	C	E	M	I	A
P	R	O	T	E	I	N	A	C	Z	Z	R	D	C
O	X	U	G	N	C	I	S	L	H	O	R	K	S
G	A	J	D	I	T	D	E	H	I	A	B	R	Z
P	R	I	S	T	B	G	T	S	H	A	A	R	K
M	I	C	R	O	A	L	B	U	M	I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

ANTÍGENOS
CETOACIDOSIS
DISLIPEMIA
GRASA
IMC
NORMOGLUCEMIA

AZÚCAR
COLESTEROL
GLUCOSA
HIPERGLUCEMIA
MICROALBUMINUR
PROTEÍNA

Criptograma

Descubre la palabra escondida:



- 1 Situación en la que los niveles de azúcar (o glucosa) en la sangre están aumentados. A la glucosa que circula por la sangre se le llama glucemia.
- 2 Unidad anatómica fundamental de todos los organismos vivos, generalmente microscópica, formada por citoplasma, uno o más núcleos y una membrana que la rodea.
- 3 Son los elementos básicos de la alimentación humana para el mantenimiento de la vida.
- 4 Lesiones en las paredes de las venas y arterias.
- 5 Hormona del aparato digestivo, segregada en el páncreas y que tiene la función inversa de la insulina, es hiperglucemiante.
- 6 Latidos cardíacos que se perciben de manera acelerada.
- 7 Tubo largo y sinuoso que forma parte del tubo digestivo.
- 8 Conjunto de medios que se emplean para curar o aliviar una enfermedad.
- 9 Estado emocional en el que una persona tiene un temperamento explosivo y se molesta o enoja fácilmente.
- 10 Alteración del organismo que pone de manifiesto la existencia de una enfermedad y sirve para determinar su naturaleza.
- 11 Ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

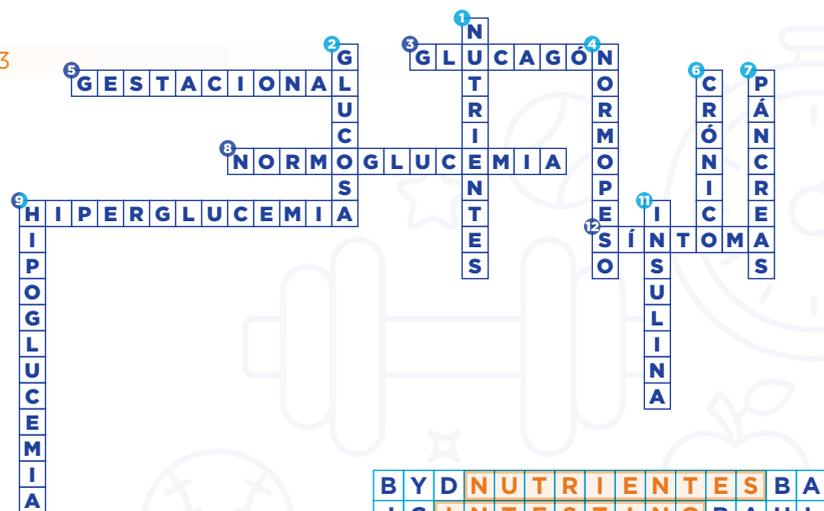




SOLUCIONES

CAPÍTULO 1. LA DIABETES

Crucigrama. Página 3



Sopa de letras. Página 4



Descubre la frase. Página 6

ORDLENEOSTPC
CONTROL DE PESO

IÓTNSALNREAERI
TENSIÓN ARTERIAL

OAGIAOBCSLDEGILLNAHOIM
HEMOGLOBINA GLICOSILADA

CTOOERLLSE
COLESTEROL

IINROLSÁIANSA
ANÁLISIS ORINA

NAREPLCEISXPOÓI
EXPLORACIÓN PIES

ICCALRNAPREUOXLOÓ
EXPLORACIÓN OCULAR

ÓNIRVSI TLADEEN
REVISIÓN DENTAL

ITV ANUAL DEL PACIENTE CON DIABETES

Sopa de letras. Página 7



Criptograma. Página 9

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
2	25	11	23	14			19	24	22		6	8	21	18	15		5	26	16	9				3	

LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO Y EL CUIDADO DE NUESTRA DIABETES ES MUY IMPORTANTE TRABAJARLO DESDE EL INICIO DEL TRATAMIENTO

Une con líneas. Página 8

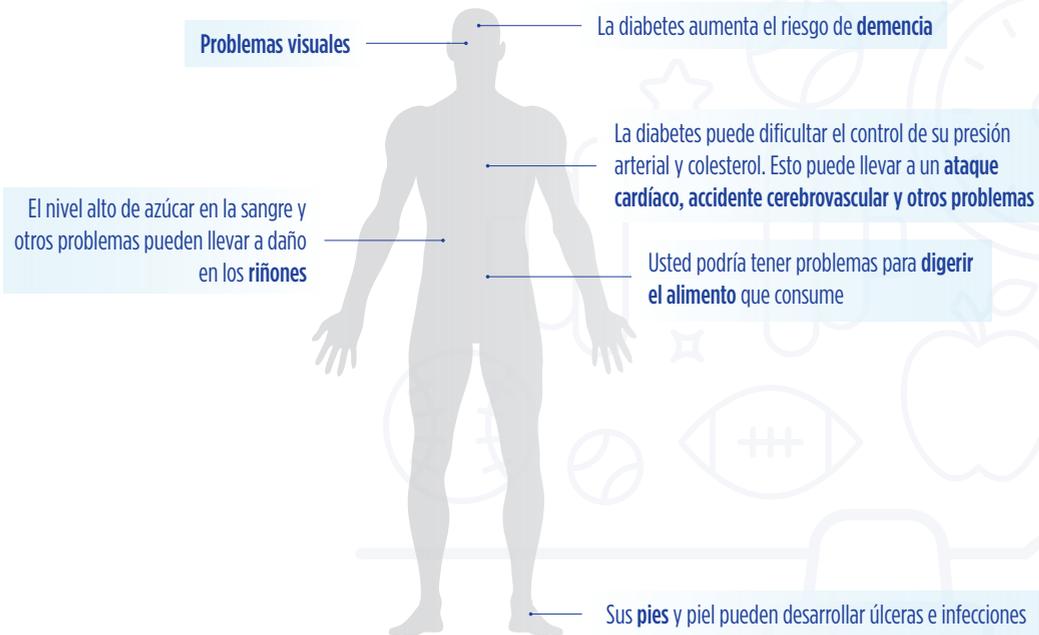




SOLUCIONES

CAPÍTULO 1. LA DIABETES

Enfermedades asociadas. Página 10



Descubre la palabra. Página 11

EBTIADSE

DIABETES

PIUCIOHELGMA

HIPOGLUCEMIA

LGCANUGÓ

GLUCAGÓN

LIINANSU

INSULINA

AOGDHÍ

HÍGADO

PEÁSNCAR

PÁNCREAS

SEDRAPIMDÍOECNAACRLO

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

CNCRÍOA

CRÓNICA

PÍALAGTO

PATOLOGÍA

OTRDNACABIHEROOD

HIDRATOS DE CARBONO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
A U T O C O N T R O L



SOLUCIONES

CAPÍTULO 2. ALIMENTACIÓN



Sopa de letras. Página 12

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

Pirámide de alimentos. Página 13



Encuentra las 10 diferencias. Página 18



El método de la mano. Página 19

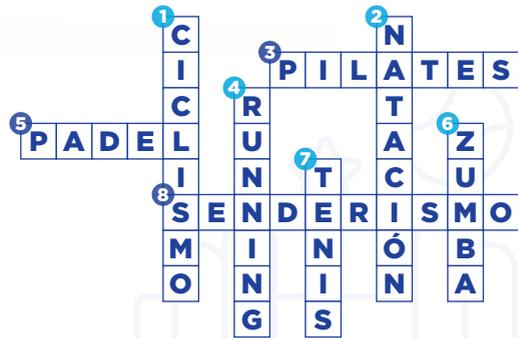




SOLUCIONES

CAPÍTULO 3. EJERCICIO FÍSICO

Crucigrama. Página 23



SOLUCIONES

CAPÍTULO 4. ATENCIÓN MÉDICA

Correcto/Incorrecto. Página 25

Cuál de estas afirmaciones **NO es correcta** con respecto a la **insulina**:

C. La administración de insulina duele.

Cuál de estas afirmaciones es **CORRECTA** con respecto a la **insulina**:

A. La insulina no ocasiona obesidad.

Cuál de estas afirmaciones con respecto a la **conservación y almacenamiento de la insulina** es **INCORRECTA**:

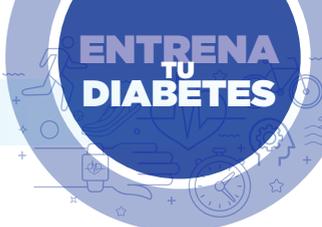
B. No debe proteger la insulina de temperaturas extremadamente calurosas, frías o con excesiva luz del sol.

Sopa de letras. Página 27



SOLUCIONES

GLOSARIO



Crucigrama. Página 34



Sopa de letras. Página 35



Criptograma. Página 36



ENTRENA TU DIABETES



Fundación para la Diabetes Novo Nordisk

*Vía de los Poblados, 3
Parque Empresarial Cristalía. Edificio 6, 3.ª planta
28033 Madrid*

Tel.: 91 360 16 40

www.fundaciondiabetes.org