

Basado en la experiencia personal de:
Camila Gonzalo. Estudiante de 2º de bachillerato,
como parte de un proyecto de fin de curso.

Con el apoyo de



www.fundaciondiabetes.org

Se puede vivir
con Diabetes

JUVENTUD Y DIABETES:
Breve guía para entender
y controlar
la diabetes tipo 1



Entendiendo la diabetes tipo 1

Qué es:

Es una enfermedad crónica que se produce porque el páncreas no produce insulina.

La insulina es la encargada de transportar la glucosa a las células y convertirla en energía para el organismo.

La falta de insulina hace que se produzcan niveles elevados de glucosa en sangre (**hiperglucemia**).

Complicaciones:

A largo plazo: Unos niveles de glucosa en sangre elevados durante mucho tiempo pueden desencadenar una serie de complicaciones, entre las que cabe destacar:

- Retinopatía diabética
- Neuropatía diabética
- Nefropatía diabética
- Enfermedad cardiovascular
- Pie diabético

Agudas: situaciones que deben ser tratadas inmediatamente.

- Hiperglucemia severa: si los niveles de glucosa en sangre son demasiado elevados, podrían incluso llegar a provocar un coma diabético.
- Hipoglucemia: niveles bajos de glucosa en sangre. Se produce generalmente por un exceso en la dosis de insulina, una ingesta insuficiente de hidratos de carbono en las comidas o por la realización de ejercicio sin modificar las dosis de insulina.

Controlando la diabetes tipo 1

Tratamiento:

Basado en tres pilares importantes:

- Dieta
- Insulina
- Ejercicio físico

El **autocontrol** forma parte integral del tratamiento.

Una buena **educación en diabetes** es fundamental para aprender a controlarla, prevenir las complicaciones y llevar una vida totalmente normal.

El día a día:

La diabetes requiere una serie de cuidados pero se puede adaptar a la vida cotidiana con un buen control:

- Sé constante con el tratamiento y no olvides ponerte la insulina.
- Contacta con tu equipo médico siempre que tengas dudas o cuando vayas a realizar algún cambio en tus hábitos, viajes, deporte, etc.
- Lleva siempre algún azucarillo o bebida azucarada para tratar posibles hipoglucemias inesperadas.
- Cuéntales a tus amigos en qué consiste la diabetes y dales las recomendaciones básicas para que puedan ayudarte en caso de sufrir hipoglucemias.
- Asegúrate de que siempre haya glucagón en casa, en el lugar de trabajo o centro escolar y alguien que sepa administrarlo.
- El consumo de bebidas alcohólicas no es recomendable, pero si vas a beber recuerda tomar hidratos de carbono para evitar situaciones indeseadas.