

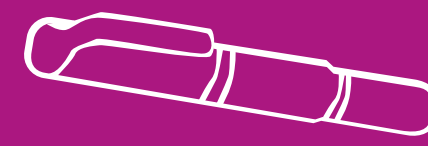
Diabetes



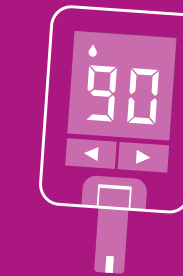
Alimentación
y Ejercicio físico



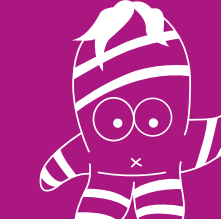
Administración
de insulina



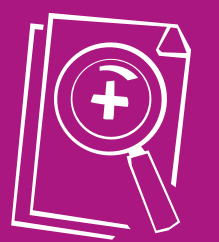
Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan

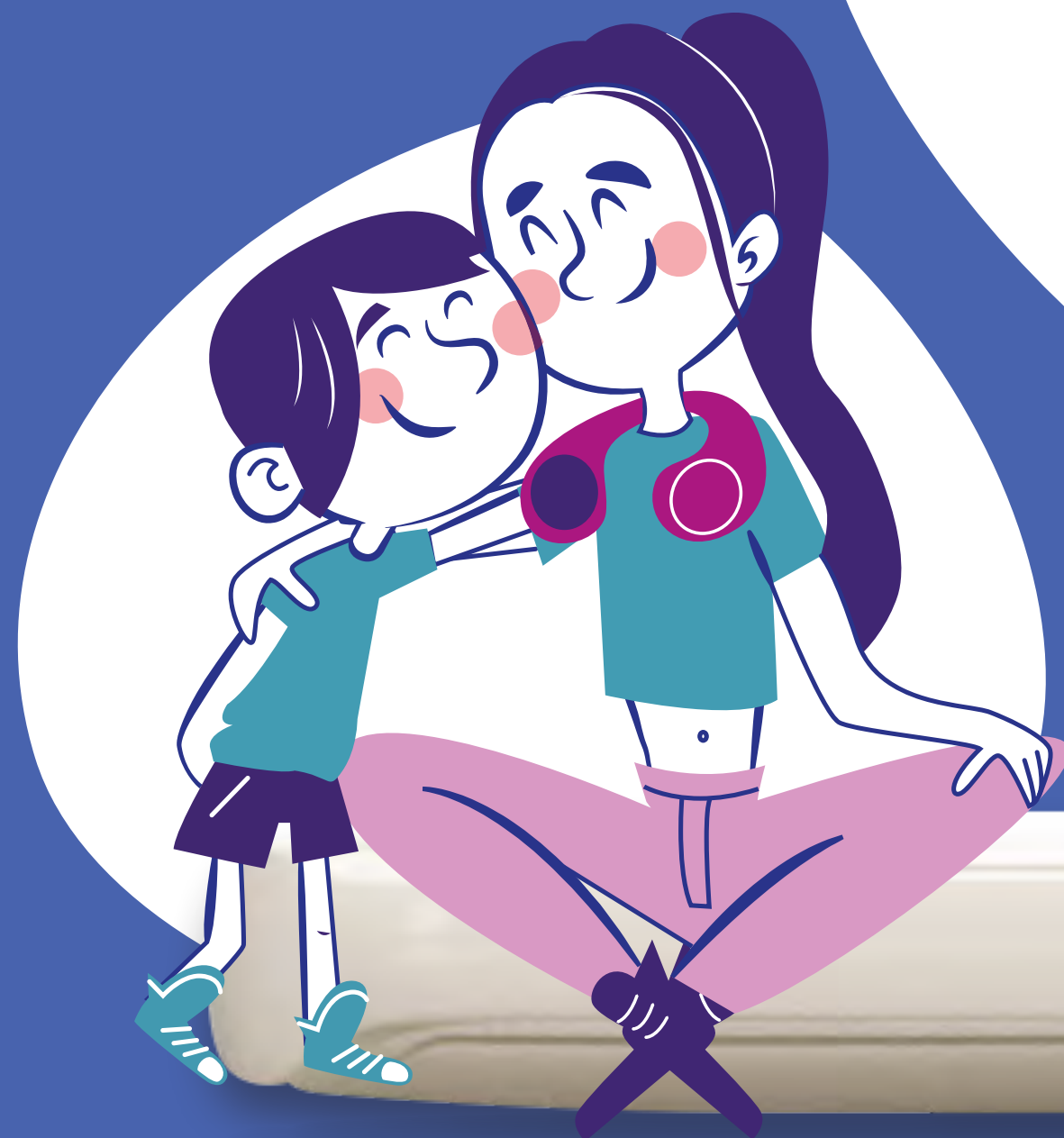


Bibliografía

KIT EDUCATIVO

para niños y niñas con
Diabetes tipo 1 en tratamiento con

Toujeo® SoloStar®



Contiene información de gran utilidad que te ayudará a empezar el tratamiento con insulina y a controlar mejor tu diabetes.

Los profesionales sanitarios constituyen la mejor fuente de información en relación a la salud.
Te rogamos que consultes a un profesional sanitario si tienes dudas acerca de tu salud o tratamiento.

sanofi



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



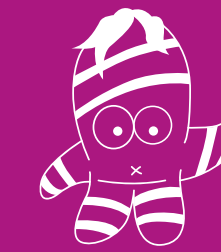
Administración
de insulina



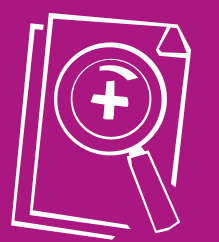
Toujeo®
SoloStar®



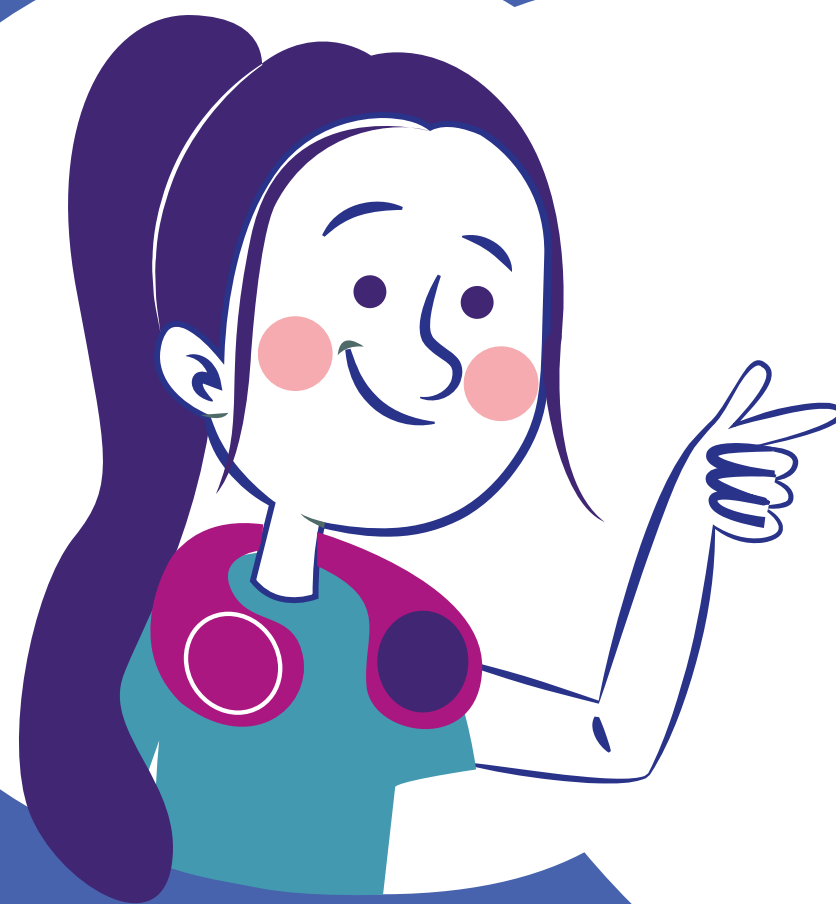
Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



Bibliografía



¿QUÉ ES LA DIABETES?

La **Diabetes** es una enfermedad que se presenta cuando el **nivel de azúcar (glucosa) en sangre es demasiado alto.**¹

Se da cuando los **valores de glucosa** en sangre en ayunas son mayores o iguales a **126 mg/dL.**²

Tener diabetes desde niño puede ser difícil, pero es importante **aprender a manejarla para tener una buena calidad de vida.**

Tus **padres/cuidadores** pueden ayudarte a comprender qué es la diabetes, a seguir tu tratamiento y a llevar un estilo de vida saludable.

Para más información sobre los diferentes tipos de diabetes **puedes consultar el siguiente video.**



sanofi



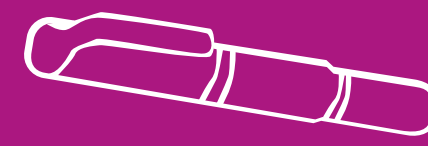
Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



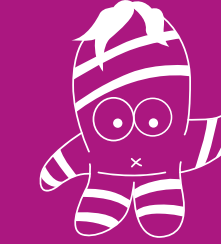
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



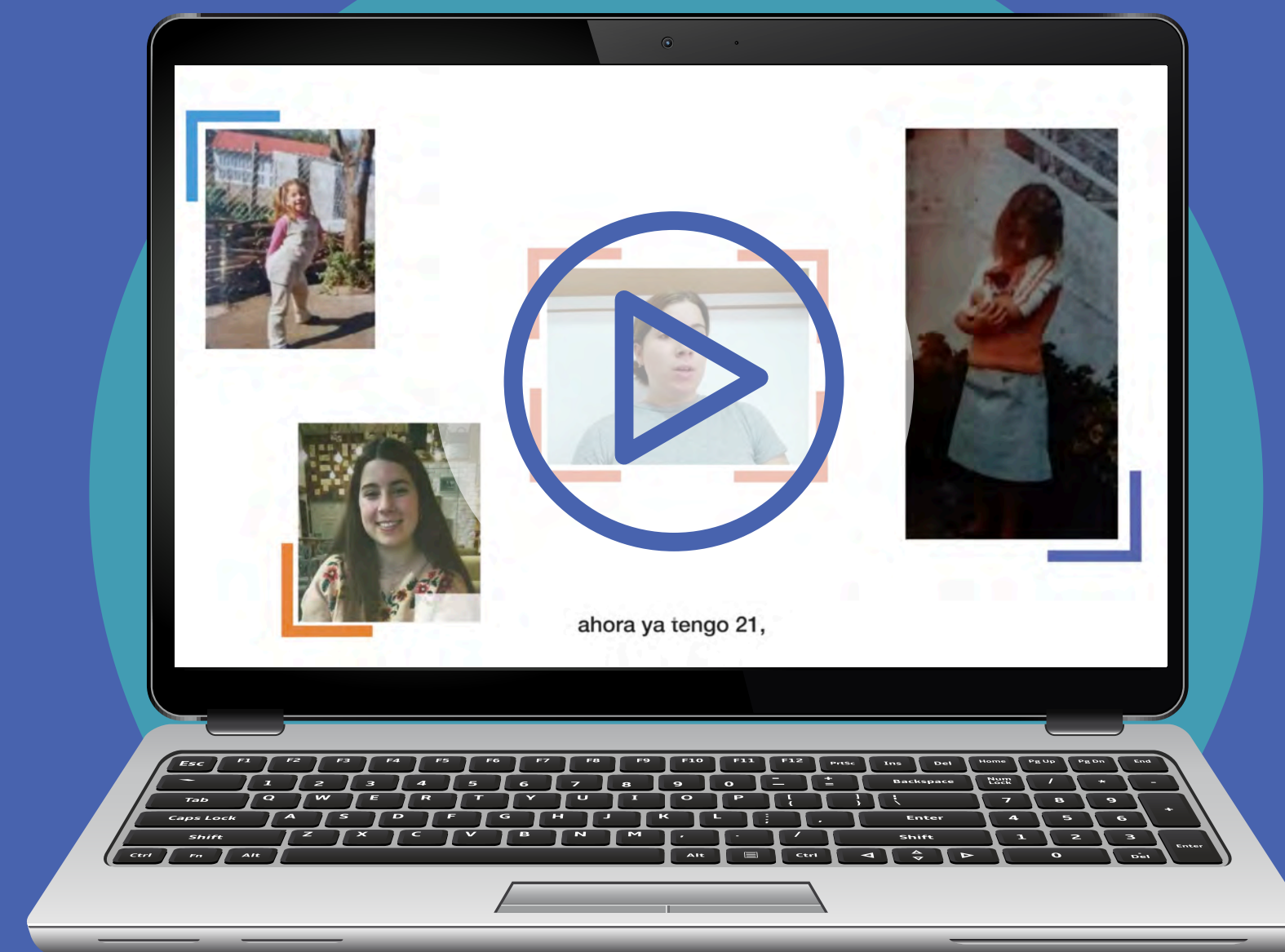
Bibliografía



¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO 1 (DM1)?

Este tipo de diabetes es debida a que el propio cuerpo destruye las células del páncreas que producen la insulina. **La DM1 se suele diagnosticar en niños y adultos jóvenes.¹**

En este vídeo puedes conocer la historia de Carolina y su día a día con DM1.



sanofi



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



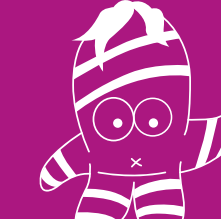
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



Bibliografía

Controlar la glucosa en sangre es esencial para **tener un adecuado nivel de glucemia** y sentirte mejor.¹

¿CÓMO CONTROLAR LA DIABETES ADECUADAMENTE?¹



Seguir un plan
de alimentación
adecuado.



Hacer ejercicio
físico de manera
habitual.



Usar
correctamente
la insulina.



Medir los niveles
de glucosa en
sangre.

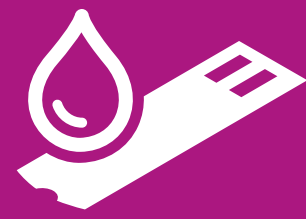


Solicitar ayuda
a profesionales
médicos.

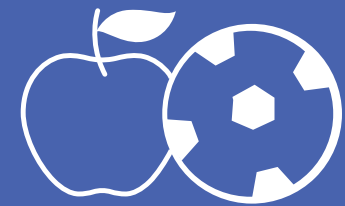
Esta **Guía de Acompañamiento Emocional** ha sido diseñada para dar soporte a las familias de niños y adolescentes con diabetes.



sanofi



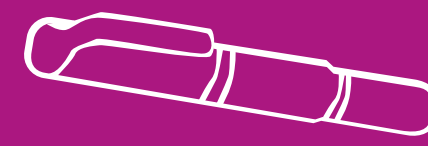
Diabetes



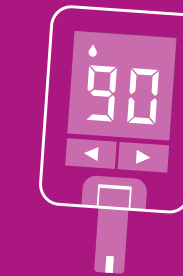
Alimentación
y Ejercicio físico



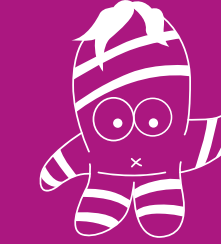
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



Bibliografía

“ La alimentación y la actividad física son esenciales para que las personas con diabetes consigan llevar un buen control de la glucemia ”



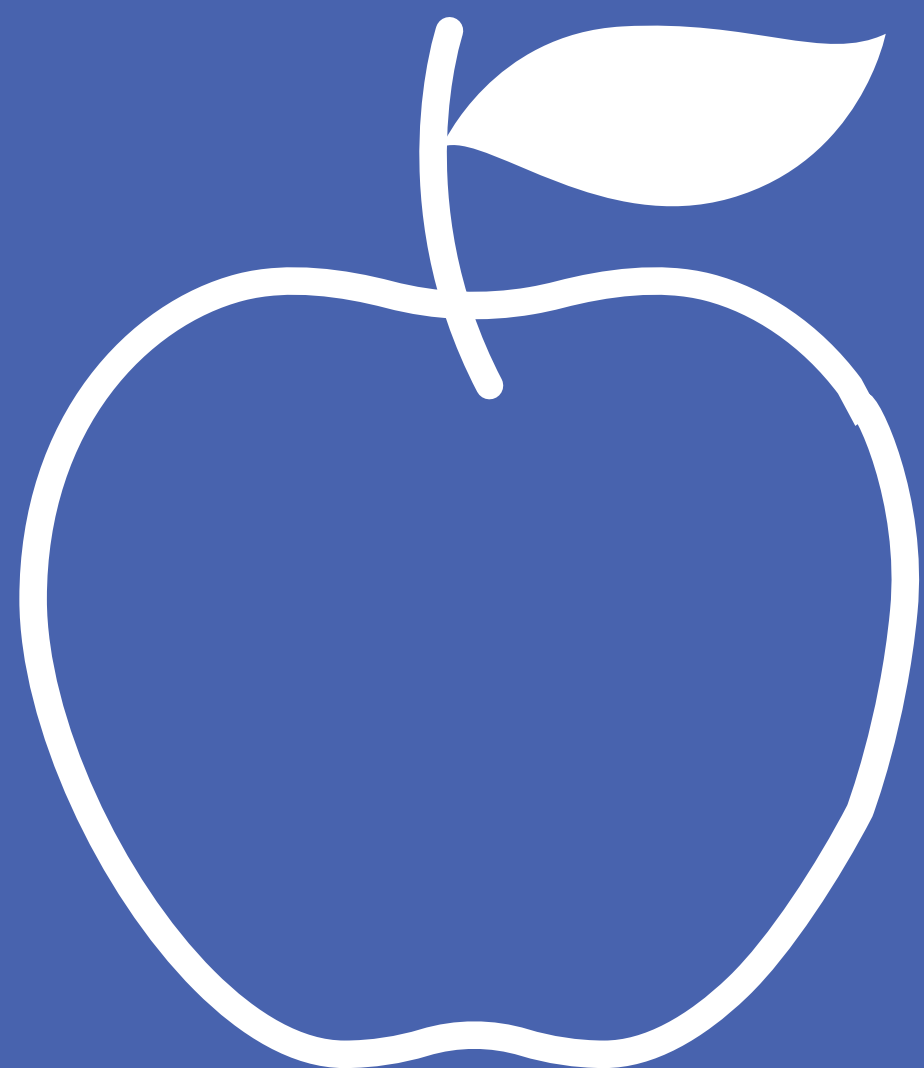
ALIMENTACIÓN

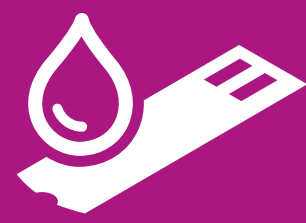
Deberías **evitar la ingesta excesiva de carbohidratos**.

Se recomienda **restringir el consumo de azúcares simples** (miel, zumos, refrescos...) y los **alimentos procesados a partir de harinas refinadas** (pastas y pan no integral, bollería, arroz blanco...). **Es muy importante el consumo de fibra.**³

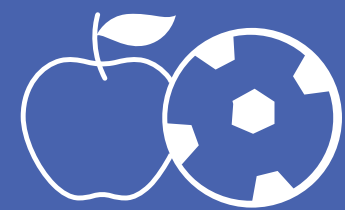
En esta guía puedes consultar información sobre como llevar una dieta sana y equilibrada

Guía Sobre Nutrición Y Diabetes





Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



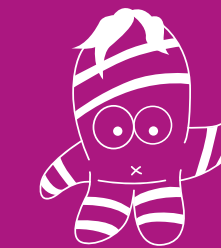
Administración
de insulina



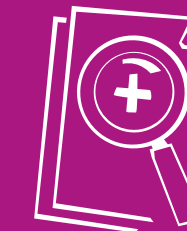
Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



Bibliografía

ACTIVIDAD FÍSICA

Las actividades más recomendables a realizar son:^{4,5}



ANDAR



NADAR



BAILAR



CORRER



PATINAR



MONTAR
EN BICICLETA

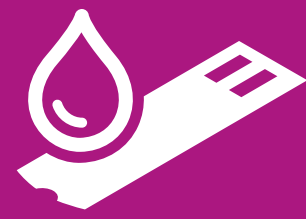
Aún así, **habla con tu equipo médico antes de empezar a practicar un nuevo deporte o actividad**, pues es posible que tengas que ajustar la actividad física con la dosis de insulina y con la comida para evitar que el nivel de glucosa en sangre baje demasiado.⁴



Video sobre ejercicio físico en diabetes

En este libro puedes consultar las **pautas para realizar ejercicio** de manera correcta.





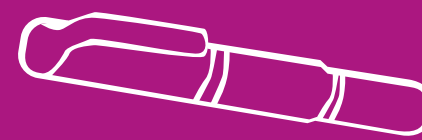
Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



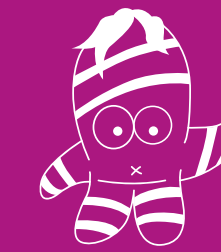
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



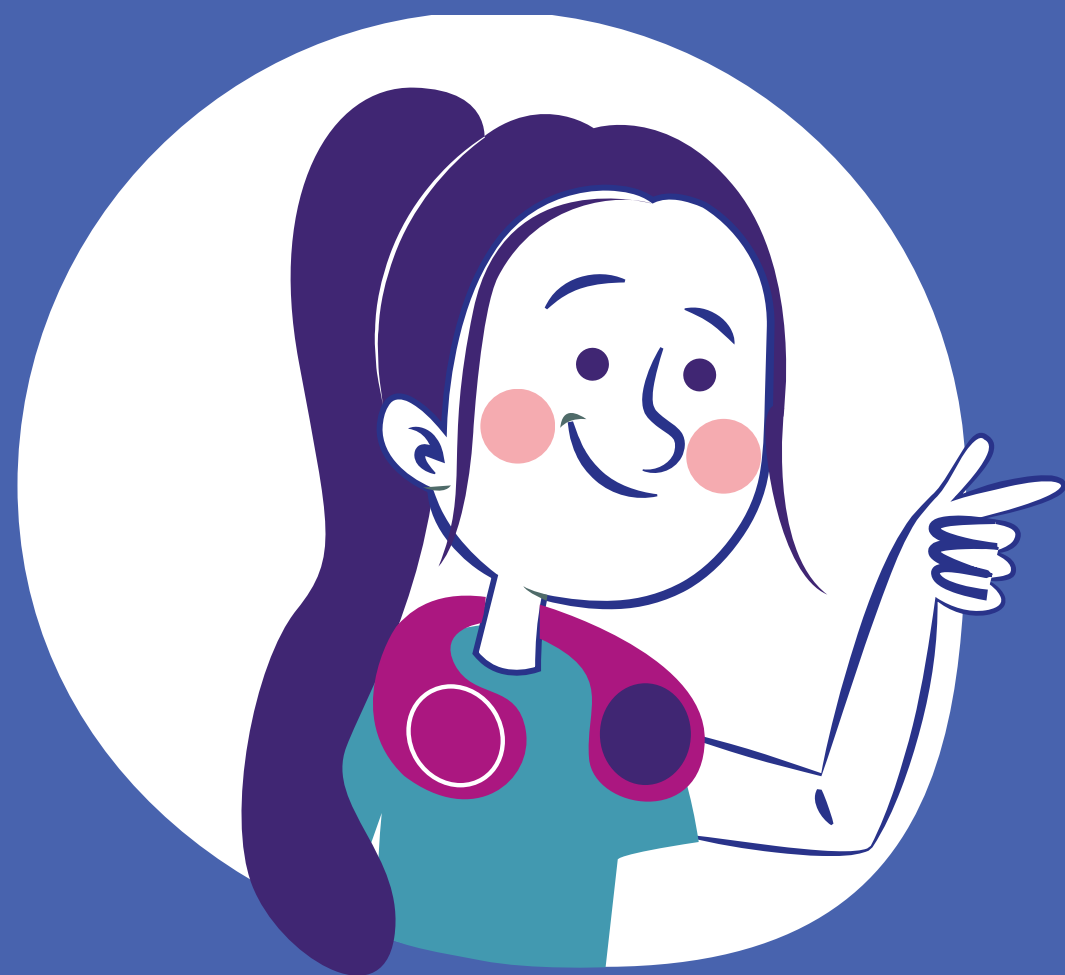
Hipoglucemias e
Hiperglucemias



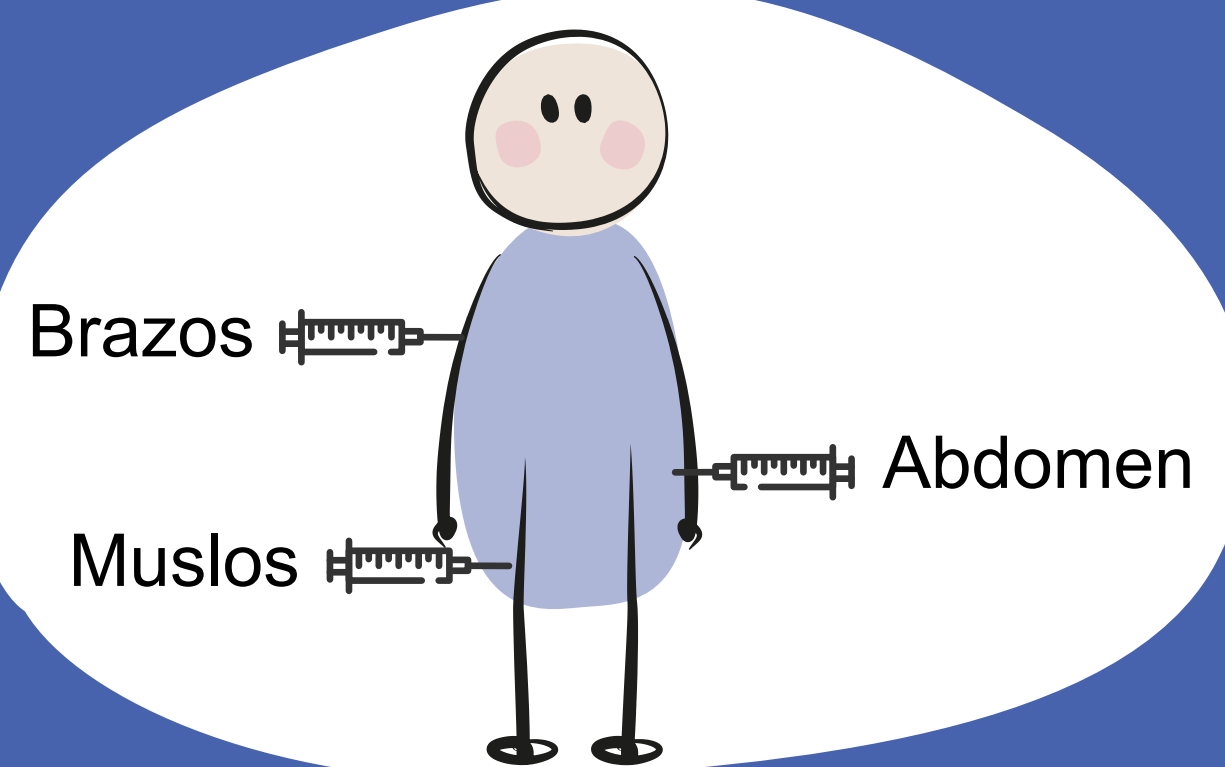
Diguan



Bibliografía



Existen diferentes zonas en donde te puedes administrar la insulina. Es muy importante que vayas alternando entre estas zonas de inyección para que la insulina se absorba correctamente.⁶



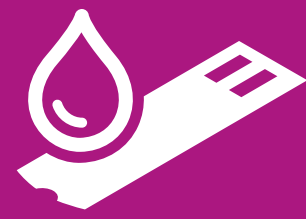
En estos documentos puedes consultar información sobre **cómo conservar la insulina** y sobre **el manejo de las agujas**.



Para más información puedes consultar el siguiente **vídeo**, donde se indica **el manejo y cómo administrar la insulina**.



Aquí puedes encontrar **recomendaciones para la rotación** de las zonas de inyección de insulina y **plantillas para ayudarte a hacerlo correctamente**.



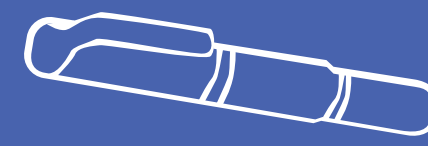
Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



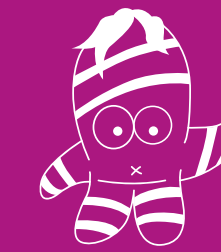
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



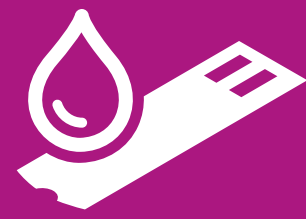
Bibliografía



Toujeo® SoloStar® es un dispositivo de **fácil manejo** y rápidamente aprenderás a ajustar tus dosis de insulina. Puedes echar un vistazo a la guía de uso donde encontrarás las pautas para utilizar correctamente el dispositivo **Toujeo® SoloStar®**. Para más información, puedes consultar el prospecto.⁷



En este video puedes visualizar cómo manejar el dispositivo adecuadamente



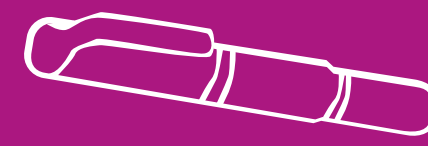
Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



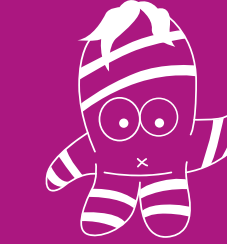
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



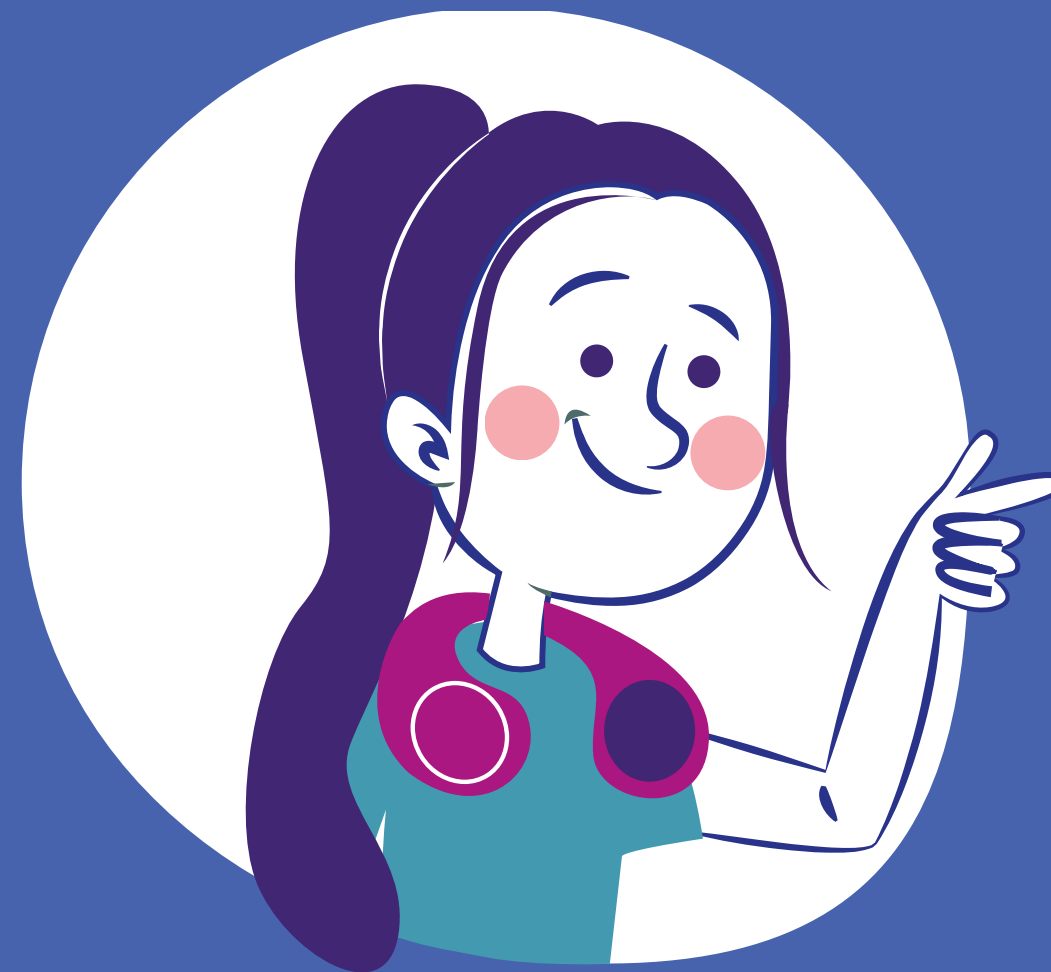
Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



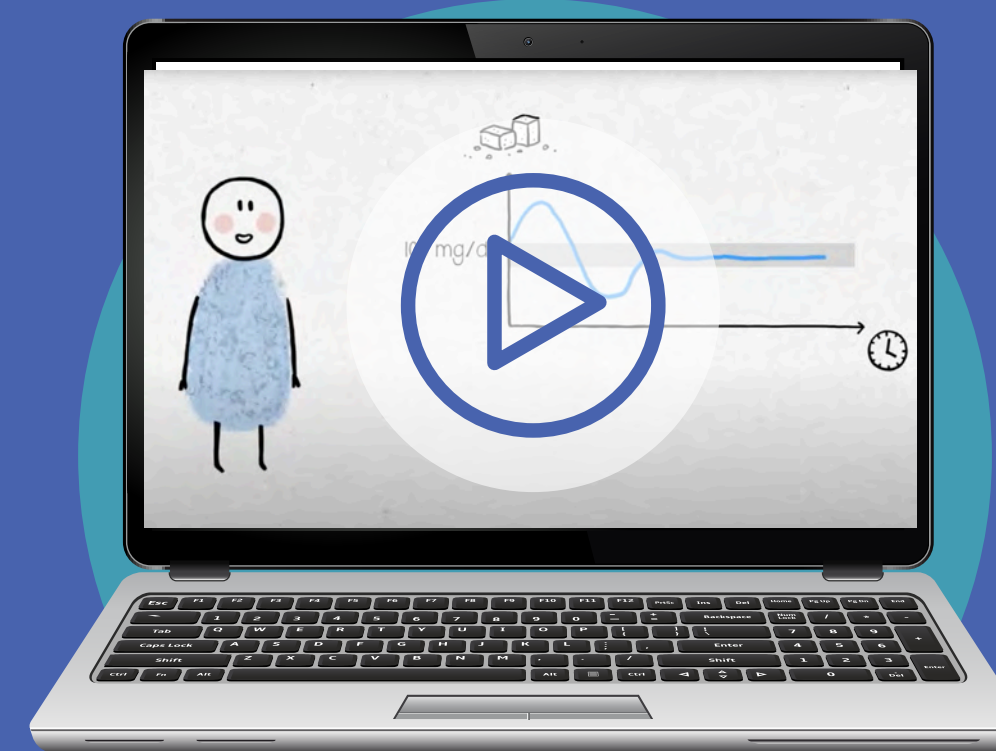
Bibliografía



HIPOGLUCEMIAS E HIPERGLUCEMIAS

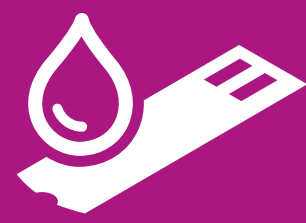
Cuando la glucemia está fuera de sus límites normales aparece:⁸

- Hipoglucemia
- Hiperglucemia



En este vídeo puedes consultar **qué son la hipoglucemia y la hiperglucemia**, cómo se manifiestan y algunos consejos para ayudar a mantener el objetivo glucémico.





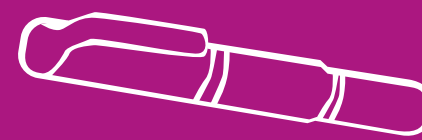
Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



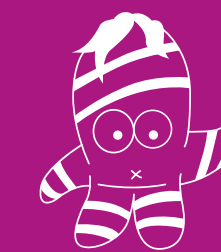
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



Bibliografía



HIPOGLUCEMIA

Sucede cuando el nivel de glucosa en sangre es **inferior a 70 mg/dl**. Puede ser debida a un exceso de insulina y/o ejercicio, desequilibrios en la alimentación o vómitos.⁸

SI ESTÁS CONSCIENTE⁹

TEMBLORES

TAQUICARDIA

SUDORACIÓN

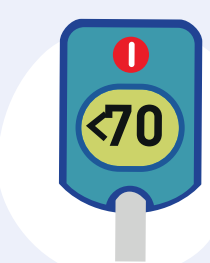
HAMBRE

FATIGA-DEBILIDAD



Confirmar
glucemia si
es posible

ESQUEMA DEL TRATAMIENTO DE LAS HIPOGLUCEMIAS LEVES/MODERADAS



Con cifra
inferior
a 70



TOMAR:
10 g de HC
de absorción
rápida



ESPERA:
10-15
minutos



Con cifra
inferior a 70



TOMAR: 10 g de HC
de absorción rápida



Con cifra
superior a 70

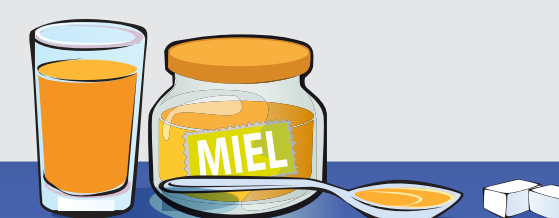


TOMAR: 10 g de HC
de absorción lenta

SI ESTÁS INCONSCIENTE⁹

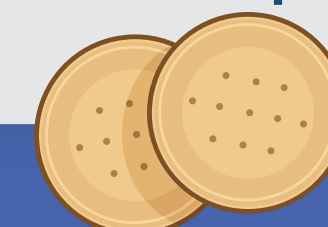
Absorción rápida

- 10 g de glucosa
- 10 g de azúcar
- 100 ml de zumo o refresco azucarado
- 10 ml de miel (1 cucharada sopera)



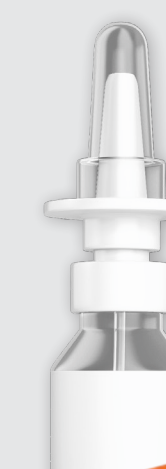
Absorción lenta

- 2 galletas María
- 1 pieza de fruta
- 1 vaso de leche
- 1 trozo de pan



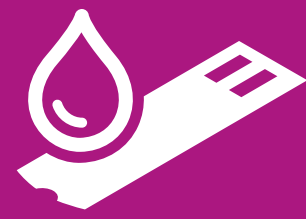
GLUCAGÓN

Inhalado o
intramuscular



MÁS INFORMACIÓN

sanofi



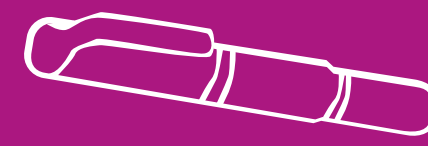
Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



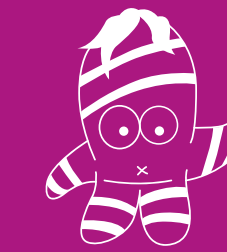
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



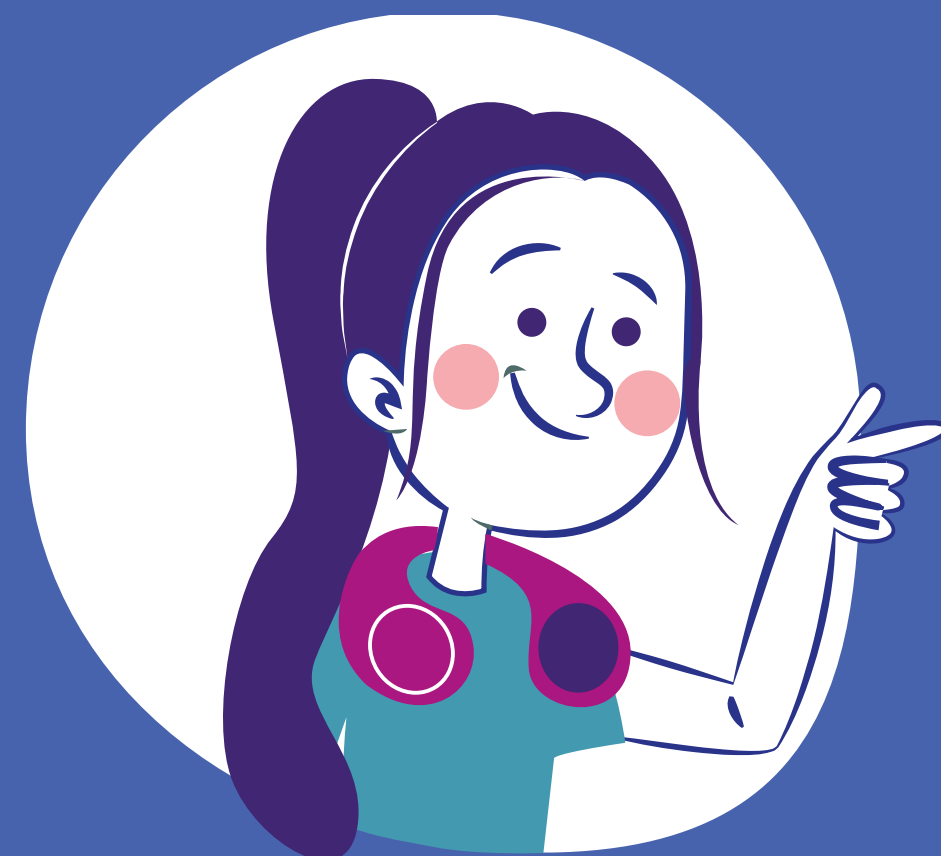
Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



Bibliografía



HIPERGLUCEMIA

Sucede cuando los niveles de glucosa en sangre están por **encima de 126 mg/dl en ayunas o por encima de 180 mg/dl dos horas después de una comida.**⁸

Se recomienda medir **CUERPOS CETÓNICOS** cuando la glucemia es superior a 250 mg/dl.⁸

¿CÓMO RECONOCER UNA HIPERGLUCEMIA?

Los síntomas más comunes son:^{8,10,11}

Náuseas,
vómitos



Sed intensa



Hambre



Necesidad de orinar
con frecuencia



Pérdida de peso,
debilidad



Cansancio

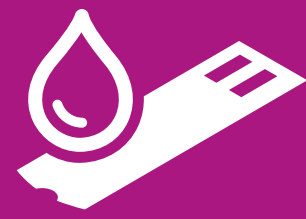


¿CÓMO ACTUAR?

Una hiperglucemia puntual no requiere de tratamiento inmediato pero es importante corregir la causa para que no se repita.

Si aparecen cuerpos cetónicos seguir recomendación del equipo médico:¹¹

- Administrar insulina.
- Ingerir abundantes líquidos.
- No realizar ejercicio.
- Controles de glucemia frecuentes.



Diabetes



Alimentación
y Ejercicio físico



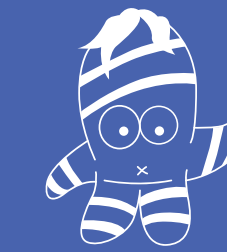
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



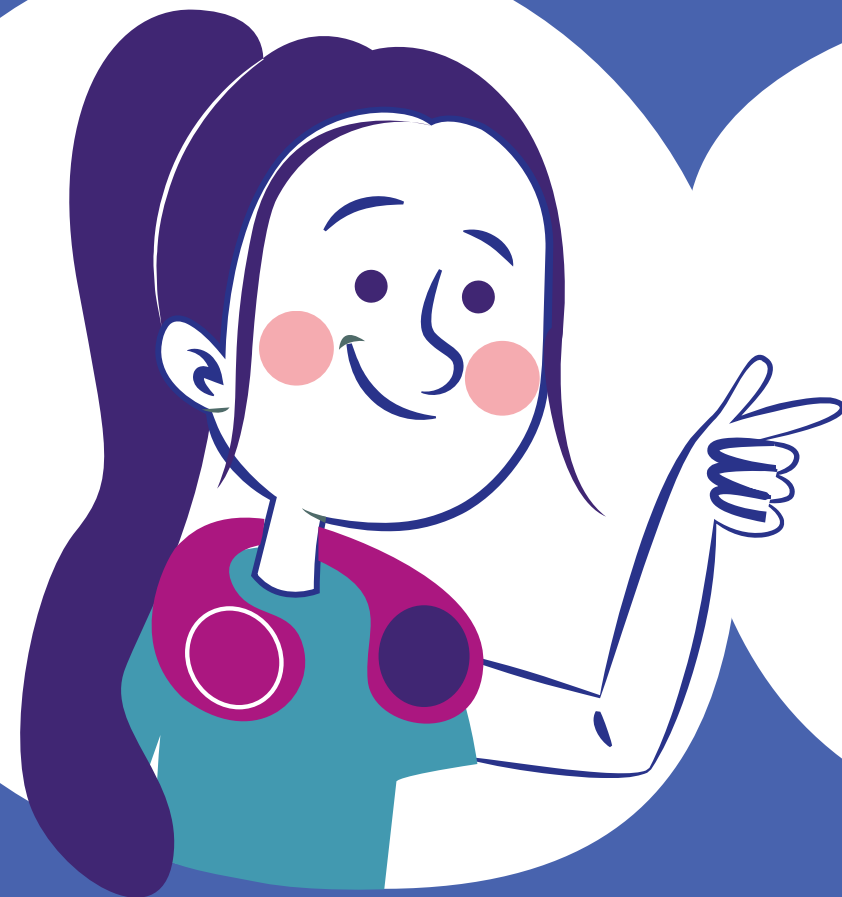
Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



Bibliografía



DIGUAN

Diguan es un proyecto que pretende **fomentar la educación terapéutica y reforzar la importancia de la adherencia en los adolescentes con diabetes tipo 1**, al mismo tiempo que da a conocer **la diabetes al entorno personal y social del adolescente**, lo que facilita **la normalización de la enfermedad**.

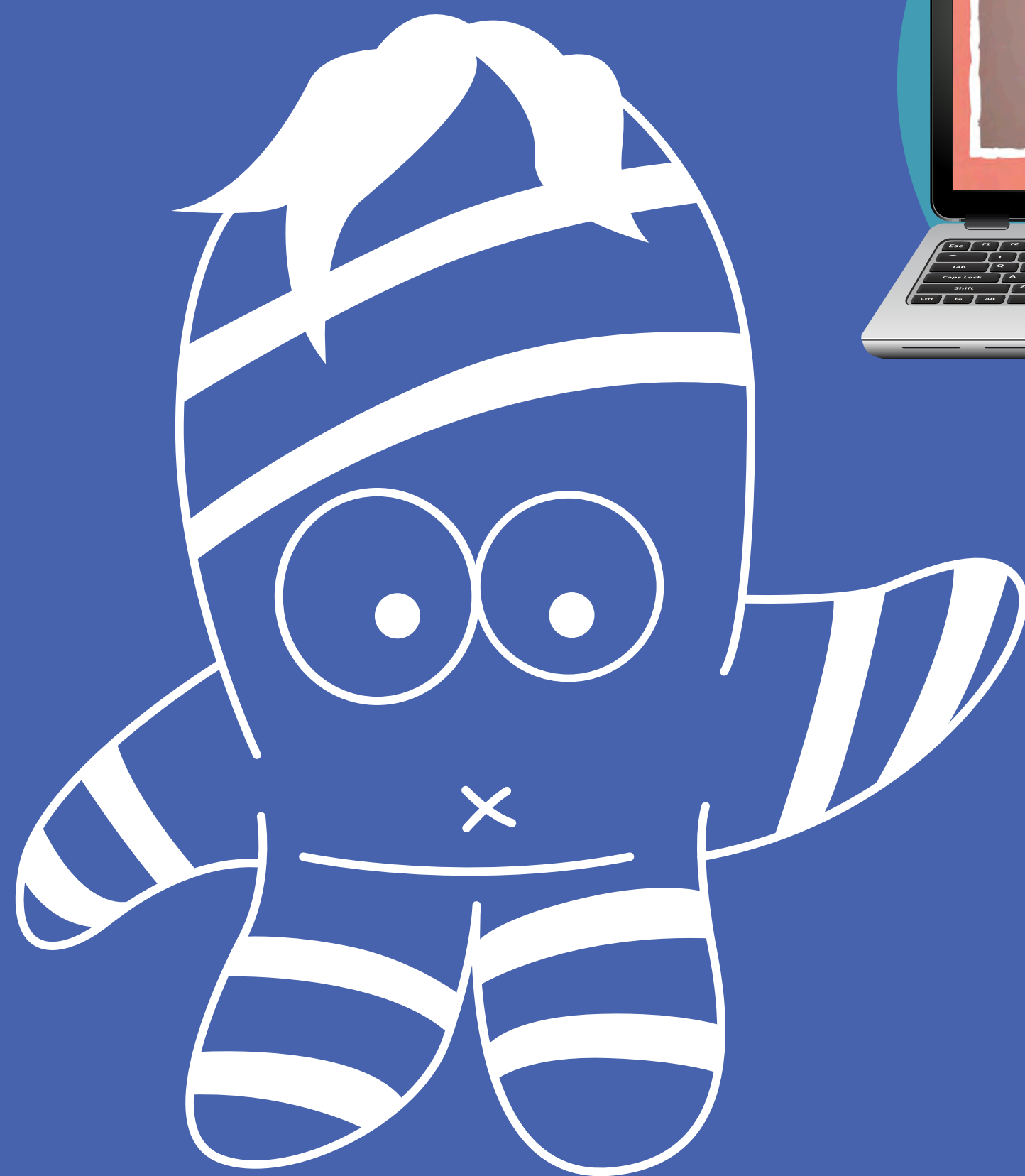


En este video puedes conocer **la historia de Blanca, una joven de 13 años** que nos cuenta cómo se sintió cuando le diagnosticaron DM1 y de qué manera cambió su vida.

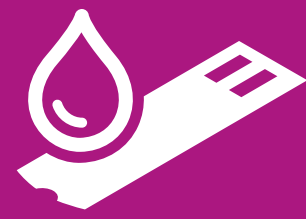
En la página **web de Diguan** puedes consultar más información sobre el proyecto y descargar material de gran utilidad.

IR A **DIGUAN** >

También puedes consultar sus redes sociales:



sanofi



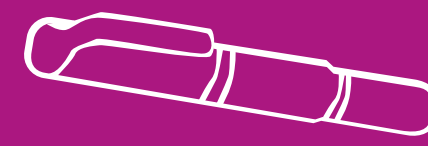
Diabetes



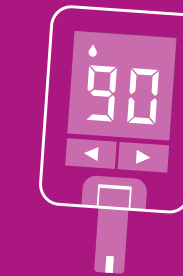
Alimentación
y Ejercicio físico



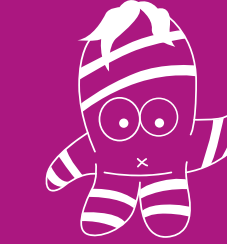
Administración
de insulina



Toujeo®
SoloStar®



Hipoglucemias e
Hiperglucemias



Diguan



Bibliografía

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. [Internet]. USA: National Institutes of Health; s.f. [actualizado noviembre 2016; consultado 30 junio 2021]. Información general sobre la diabetes. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general>.
2. American Diabetes Association. Classification and Diagnosis of Diabetes. Sec. 2. In Standards of Medical Care in Diabetes. 2018. Diabetes Care 2018;41(Suppl. 1):S13–S27.
3. Federación española de Diabetes [Internet]. Madrid: FEDE; s.f. [consultado 30 junio 2021]. Alimentación. Disponible en: <https://fedesp.es/diabetes/alimentacion/>.
4. Aguilar M. Diabetes: guía para personas afectadas y cuidadoras. Ed. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. 2a Edición. 2007.
5. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes 2015. Diabetes Care. 2015; 38 (Suppl 1): S1–93.
6. Artola S. *et al*. Diabetes Práctica 2017;08(4):1-24.
7. Prospecto de Toujeo® SoloStar®.
8. American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes 2021. Diabetes Care 2021;44(Suppl 1).
9. Grupo de trabajo de diabetes de la Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica (SEEP). Lo que debes saber sobre la diabetes en la edad pediátrica. 4ª edición. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. 2019.
10. Kitabchi AE, Umpierrez GE, Miles JM, Fisher JN. Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes. Diabetes Care. 2009;32(7):1335-43.
11. Landajo I, Camarero M, Rubio M, Gamiz A, Paskual A, Arteché C, *et al*. ¡Me acaban de decir que tengo diabetes! Guía para jóvenes y adultos con diabetes tipo 1.