



#GENERACIÓN DIGUAN⁺

EN TIRAS
"ES MÁS"

#GENERACIÓN DIGUAN⁺

Quiénes somos

Si eres joven y tienes diabetes tipo 1, perteneces a la **Generación Diguan⁺**.

Para ti, para tu familia, para tu entorno, nace este proyecto. Para ayudaros, acompañaros y guiaros.

Basado en una **óptima educación y en la adherencia de los adolescentes con diabetes tipo 1**, la Generación Diguan⁺ es un punto de encuentro, es tu comunidad.

Al mismo tiempo, damos a conocer la diabetes a tu entorno personal y social, facilitando la normalización de la enfermedad.

¿Dónde encontrarnos?

-  www.diguan.es
-  Instagram: @soydiguan
-  Facebook: @SoyDiguan
-  Youtube: @DiguanTube
-  Tik Tok: @soydiguan

Avalado por:



SED
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
ENDOCRINOLOGÍA
Y PEDIATRÍA



fede



SANOFI



Profesionales de la salud que colaboran



Santiago Conde Barreiro.

Doctor en Medicina especializado en Pediatría.



Iñaki Lorente Armendáriz

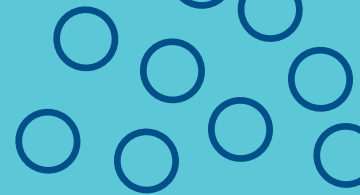
Psicólogo especializado en diabetes.



Daria Roca

Enfermera experta en educación terapéutica en diabetes.

Todos ellos están al otro lado de la pantalla y son parte fundamental en el proceso de informar y tratar la diabetes tipo 1 en la comunidad.



Qué encontrarás en Diguan+

En nuestra comunidad hablamos de muchos temas que te ayudarán en tu día a día con la diabetes tipo 1. Te mostramos aquí algunos ejemplos relacionados con el tratamiento con insulina, alimentación, ejercicio, hipoglucemia o salud emocional.

Contigo la Generación Diguan+ es más.



Tratamiento con insulina.

La insulina es fundamental en el tratamiento de la diabetes. En la Generación Diguan+ intentamos resolver todas las dudas que puedan surgirte sobre ella. Mira estos ejemplos y encuentra muchos más consejos en las redes sociales.

CÓMO CONSERVAR LA INSULINA



Nada más llegar a casa, mete la insulina en la nevera.

(Entre 2° y 8°)



Nunca, nunca, nunca la metas en el congelador y evita exponerla a fuentes de luz y calor intensas.



La insulina que se está utilizando puede estar fuera de la nevera a temperatura ambiente durante 4-6 semanas.

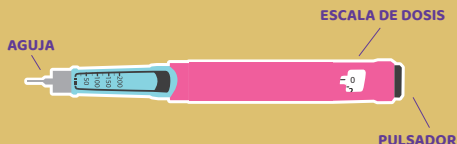
Si supera los 30°, deséchala.



CONSEJOS PARA LA ADMINISTRACIÓN DE INSULINA



usa agujas de entre 4 y 8mm y recuerda cambiarlas con cada uso.



Rota las zonas de administración de la insulina para evitar hipertrofias.



Antes de cada uso, purga la aguja para eliminar las burbujas de aire que pueda haber. Para ello, marca 2 ó 4 unidades. Presiona el pulsador hasta observar que sale insulina. Después gira y administra la dosis de insulina que necesitas.



Coge un pliegue en la piel con los dedos para asegurar la administración subcutánea.

Coloca el dispositivo perpendicular a la piel (90 grados). Una vez inyectada la insulina espera 5-10 segundos.



Hipoglucemia

Posiblemente sea una de tus pesadillas más recurrentes. Se pasa mal, ocurren cuando menos las esperas y en numerosas ocasiones cuesta remontarlas. Pero con buenos consejos, seguro que te será más fácil controlarlas. Es importante que sepas reconocerlas y tratarlas.

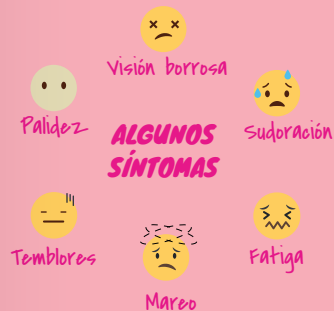
RECONOCER UNA HIPOGLUCEMIA

Azúcar en sangre menor a 70 mg/dl

Algunos factores

AYUNO
ALTAS DOSIS DE INSULINA
EJERCICIO
CONSUMO DE ALCOHOL

¿Qué hago?



ALGUNOS SÍNTOMAS

PASO 1

Ingero 15g de HC de absorción rápida



PASO 2

Espero 15 minutos y monitoreo glucosa

PASO 3

Si sigo por debajo de 70mg/dl vuelvo al paso 1, si estoy por encima, paso 4

PASO 4

Acabar con la ingesta de 15g de HC de absorción lenta

HIPOGLUCEMIAS NOCTURNAS



< 70

Niveles de glucosa en sangre menores a 70mg/dl mientras dormimos

Algunos síntomas

CAMINAR SONÁMBULO
SUDORACIÓN
DESPERTARSE CON DOLOR DE CABEZA O CONFUNDIDO
DESPERTARSE CON TAQUICARDIA
PESADILLAS


Alimentación


Contar hidratos de carbono, conocer los grupos de alimentos, la alimentación saludable y los "sin azúcar" han llegado a tu vida. **De pronto una necesidad vital como comer se convierte en "ciencia" para una persona con diabetes tipo 1, pero no te asustes, pronto serás todo un experto.** Revisa las "tiras" de alimentación y descubre + trucos y consejos para conseguir un mejor control de tu diabetes.


FRUTAS




¿Cuántas raciones de HC tienen?


 **1 Rodaja de Sandía**
200g = 1 ración HC


 **1 Manzana**
200g = 2 raciones HC


 **1 rodaja de Melón**
200g = 1 ración HC

 **15 Fresas pequeñas**
300g = 2 raciones HC

 **1 Pera**
200g = 2 raciones HC

 **1 Plátano pequeño**
100g = 2 raciones HC

 **1 Melocotón**
200g = 2 raciones HC

 **12 Uvas**
100g = 2 raciones HC

 **12 Cerezas**
100g = 1 ración HC

HIDRATOS DE CARBONO DE ABSORCIÓN RÁPIDA

 **Glucosa**
Se encuentra en la fruta madura.

 **Fructosa**
Se encuentra en frutas y miel.

 **Lactosa**
Se encuentra en la leche.

 **Sacarosa**
Azúcar común.

HIDRATOS DE CARBONO DE ABSORCIÓN LENTA

Almidón
Se encuentra en los vegetales, sobre todo en los cereales (trigo, maíz, arroz), legumbres y tubérculos.



Fibra
Se encuentra en la fruta, piel de la fruta, verdura y cereales integrales.



Ejercicio



Si tienes diabetes tipo 1 no tienes por qué dejar de hacer ejercicio. Un buen control de la diabetes radica en tener una vida activa. **Practica el ejercicio que más te gusta**, eso sí, **debes seguir una serie de recomendaciones** para evitar cualquier descompensación.

INSULINA Y EJERCICIO FÍSICO



Valora reducir la dosis de insulina en función de los controles glucémicos durante y después del ejercicio.

Si tienes un nivel de glucosa alto **inmediatamente después de un periodo corto de ejercicio intenso** es una respuesta normal causada por el efecto de una mayor cantidad de adrenalina.

Si continúas haciendo ejercicio la glucosa volverá al nivel previo al ejercicio o caerá por debajo. Al mismo tiempo, los músculos utilizarán la glucosa para producir energía.

Después de un ejercicio intenso, realiza controles de glucemia cada 2 ó 3 horas.



Si el nivel de glucosa disminuye varias horas después de finalizar un ejercicio intenso o prolongado:



- Puede que necesites menos insulina antes y después del ejercicio.
- O más cantidad de comida antes, durante y después del ejercicio para evitar la hipoglucemia nocturna.

TIPS

EJERCICIO CON DIABETES TIPO 1



No hagas ejercicio si estás enfermo o tienes cetonas en la orina.

Antes del ejercicio, el nivel de glucosa conviene que oscile entre 120 - 180 mg/dl

Si el nivel de glucosa en sangre está **alto** (más de 250mg/dl)

Adminístrate un suplemento de **insulina de acción rápida**

Después del ejercicio intenso y prolongado tómate una ración o más de hidratos de carbono antes de ir a dormir para prevenir una hipoglucemia nocturna.

Si la glucemia está **por debajo** de 120mg/dl

Valora para otra ocasión **bajar la dosis de insulina**

Salud emocional

La diabetes no solo trata de insulina y glucosa. Como sabes, impregna toda tu vida. **Para hacerla más fácil, una buena idea es reflexionar sobre cómo influye en tu estado de ánimo y cómo tus emociones contribuyen en el control de tu diabetes.** Ojalá alguno de nuestros proyectos relacionados con las emociones te sean de utilidad. Échales un vistazo.

YO TENGO DIABETES Y MI FAMILIA TAMBIÉN



Afrontar la DTI es cosa de todos

Descarga en diguan.es nuestra GUÍA DE CONTROL EMOCIONAL

Escrita por los psicólogos Gemma Peralta e Iñaki Lorente



Útil para las familias de niños y adolescentes con diabetes



Porque... "No son las cosas que te pasan, es lo que haces con las cosas que te pasan".

GRAFEELINGS

Las emociones de la Diabetes en grafiti



¿Sabes cómo se pinta la ira?



Autores
Berta (16),
Marcel (17),
Paula (16),
Júlia (17)

Título
Ira

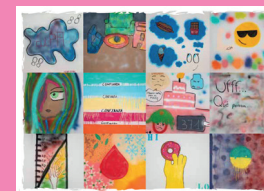
¿o de qué color es la tristeza?



Autores
Jon (18),
Iruñe (17),
Uxue (16)

Título
Psicología de los colores

Más de 200 jóvenes con DTI expresaron sus emociones a todo color



Descubre sus interpretaciones en diguan.es y descárgate el e-book con todos los GraFeelings

¿quieres saber más?

Síguenos en:
www.diguan.es

