

Control de la Diabetes

Ahora que Juan aprendió lo que es diabetes y que necesita hacer para cuidar de esto, es hora de hablar de como controlarlo.

Y Sierra tiene un gran control de su diabetes.

Sierra? Quieres hablar?

Hey! Aquí arriba!

Oh...bien!

Vamos! Quieres tratar?

Oh no, no podría...

Tu puedes y lo harás. Todo esta en el balance. Y control. Es de esto que yo quisiera hablarte hoy día.

Oh Sierra, no lo se...

El secreto es un buen balance. Así es como controlamos nuestra diabetes.

Oyyyyy!!

Un buen balance te mantendrá bien y evitara que vengan problemas. Es vital que mantengas la glucosa en buen balance.

Que pasa si es que no puedo mantener el balance?

Si comienzas a producir baja azúcar en la sangre, eso se llama hypoglicemia. (hi-po-gly-ce-mi-a) los signos son sudor, mareado, tembloroso, debilidad, ansiedad...

Oy. Realmente tengo hambre.

Eso es otro síntoma.

Y tengo dolor de cabeza.

Control de la Diabetes

Dolores de cabeza, problemas de concentración, falta de claridad, son signos. Necesitas algo de azúcar para subir tu glucosa! Allí te va.

Siempre tienes que tener azúcar a la mano, en caso de que tu azúcar baje mucho.

Oh gracias Sierra, necesitaba eso!

Para tener control necesitas tener balance. Ahora tu tienes que tener cuidado en no consumir mucha azúcar. No comas muchos de esos. Quizás solo cinco o seis.

Porque?

Azúcar alta en la sangre se llama hiperglicemia (hi-per-gli-see-me-uh.) Esto puede ser muy malo.

Oo-oh.

Signos de azúcar alta en la sangre son tener mucha sed -

Tener que orinar seguido...

Oooo...

Sentirse cansado.

Y visión nublada o baja.

Sierra, Yo no sabia que eras melliza! Or trilliza?

Ay! Caramba!

Parece que tu nivel de glucosa esta muy alta. Necesitas insulina de acción corta.

Whew. Eso esta mejor.

Cuando sabes el nivel de tu glucosa realmente ayuda. Puedes prevenir problemas como comiendo mas azúcar o poniéndote insulina para balancear

Control de la Diabetes

Oh, entiendo. Para mantener balance, necesito monitorear y controlar mi azúcar, a través de comida, ejercicio y durmiendo bien, y usando mi insulina cuando lo necesito.

Correcto. Ahora estas en un perfecto balance. Vamos, tratemos algunas poses.

Mantener un buen balance es importante.

Para todos nosotros.

Creo que necesito mas practica.

Y tu no tienes diabetes. Pero con un buen balance, aun con diabetes, puedes hacer cualquier cosa!