

# Control de la Diabetes

Hola Lana, ¿Qué pasa?

Marco ha sido admitido.

¿Otra vez? ¿Cómo está ahora?

Bueno...está con mucha náusea.

El azúcar está en 320, cetonas en su sangre y orina. Ay hombre, eso es cetoacidosis diabética.

¡Sí lo es!

Oye...quizás es hora que le hagamos ver esto de diferente ángulo.

Creo que tienes razón.

¡No puedo creer que dejé subir mi glucosa a 320!

¡Odio estos números malos!

Marco, no pienses en los números como buenos o malos. Mejor, enfócate en las elecciones que has hecho.

¿Qué quieres decir con eso?

Déjame enseñarte.

¿Qué es es...o?

¿No lo sabías? Chron puede controlar el tiempo.

Vayamos hacia atrás y veamos cómo es que llegaste aquí.

Ese eres tú de 5 años, cuando por primera vez fuiste diagnosticado con diabetes.

La diabetes tipo 1 es cuando tu páncreas produce poco ó nada de insulina.

El tratamiento incluye terapia de insulina, chequeo frecuente de la glucosa - incluye un glucómetro, un chequeo continuo de el sistema de la glucosa, ó ambos dependiendo de lo que el doctor recomiende - seguir un plan de alimentos ó el conteo de carbohidratos, y ejercicio diario.

Pero tú sabes todo esto, ¿verdad?

Bien sigamos.

Hemoglobina A1c...

Me da una medida de qué tan bien ha estado controlada mi glucosa durante un periodo de tres meses. Lo sé.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Control de la Diabetes

La meta para los niños menores de 18 años es menos de 7.5%.

Y tú has hecho un trabajo increíble chequeando tu nivel de glucosa en los momentos correctos.

Como cuando te sientes mal.

Antes de las comidas y a la hora de dormir.

Y antes de hacer ejercicio.

Pero ayer mi amigo, tomaste algunas decisiones diferentes.

Dejaste a tu CGM en casa.

¡Me pongo tan mal mirando a esa cosa!

Entendemos tu frustración, Marco. Pero, es muy importante que lleves tu CGM contigo todo el tiempo.

Y tienes que usar una taza medidora para medir tus porciones.

Porque te pusiste insulina para solo una porción de cereal...

...¡pero en realidad te comiste tres!

Ups.

Está bien, lo sé no debí haber comido esos chips, pero...

Sabes, el tener diabetes no quiere decir que te sientas culpable de comer bocadillos.

Sólo tienes que contar los carbohidratos y ponerte la insulina para los carbs que comes.

Puedes escoger un bocadillo que no suba tu glucosa, como las comidas "libres."

O no.

Está bien. Pero no pienses en los números altos como números "malos."

Piensa en ellos como una serie de decisiones que te trajeron aquí anoche.

Escucha Marco, sabemos qué difícil puede ser el controlar tu diabetes.

Y a nadie le gusta ver los números "malos." Pero un control inadecuado de la diabetes puede llevar a muchas complicaciones. Déjame enseñarte.

Oh, ¿No lo sabías? Neutrina aquí puede encogerlo al nivel de una molécula.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Control de la Diabetes

¿Como Hombre Hormiga? Cool!

La diabetes puede causar daño a los vasos sanguíneos grandes en el corazón, cerebro, y pulmones, también daña a los vasos sanguíneos pequeños lo que puede causar complicaciones con los ojos, riñones, pies, piel, y nervios.

La diabetes puede ser manejada. Son tus elecciones.

¡Y estamos para ayudarte! Recuerda lo que te dijimos.

Monitorear mi glucosa, contar mis carbohidratos, tomar insulina para los carbs que como...

...Y tratar de poner más comidas "libres" en tu dieta.

Y hacer ejercicio diario.

Y si tu nivel de glucosa aumenta sobre 300 otra vez, llama a tu doctor inmediatamente si tienes cetonas moderadas o altas.

Y si tienes pequeñas o rastros de cetonas, bebe mucha agua hasta disiparlas.

Lo haré. Pero voy a tratar mucho que mis números nunca esten muy "malos" otra vez.

¡Muy Bien!

Lo podrás hacer Marco.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>