

Niños y Adolescentes: ¿Qué es Diabetes Tipo 2?

Bienvenidos al "Ritmo" Así llamo, a vivir con diabetes tipo 2- El Ritmo. Amo la música, y siento que vivir con diabetes tiene su propio ritmo.

Primero cuando me enteré de que tenía diabetes, me asusté un poco. Me sorprendió que chicos como yo, y tal vez como tú, pudieran tener diabetes. La diabetes es un problema en tu cuerpo que causa nivel alto de azúcar. Demasiada azúcar en tu sangre causa problemas en los órganos, como nuestro corazón, nervios y riñones.

Tu doctor puede darte medicina para ayudarte. Cuando te cuidas, estás tratando la diabetes. Eso quiere decir tener un peso saludable y ser más activo, o sea, bailar, andar en bicicleta, correr, caminar o lo que sea tu ritmo. Me tomó algo de tiempo, pero empecé a aprender cómo vivir con diabetes.

¿Por que? Porque para mí, vivir con El Ritmo, significa que llegas a descubrir cosas nuevas que comer y hacer. PD: Puede que lo llame El Ritmo, pero no me gustan todos los ritmos.

Cierto, hay veces que te aíslas. Me sucedió a mí. Y a veces todavía lo hago. Pero trato de no ser muy dura. Y me recuerdo que siempre es mejor juntos.

Pídele a tu familia que se una a ti en tus aventuras para comer más sano. Invita a tus amigos a que vayan contigo a caminar o a aprender un nuevo baile. El Ritmo puede ser fastidioso, pero recuerda - has pasado otros tiempos duros.

Los superaste. ¡Vas a superar esto también!