

**Diabetes****Descripción general**

Debes prestar más atención a tu cuerpo que otros niños. Tienes que vigilar lo que comes y cuándo lo comes. El médico dice que tienes "diabetes". Pero, ¿qué es exactamente? Aprendamos todo al respecto.

**Cómo obtenemos energía**

Obtenemos energía de las cosas que comemos y bebemos. Gran parte de esta energía proviene de un azúcar que llamamos "glucosa". La glucosa entra en tu sangre y recorre todas las diversas partes de tu cuerpo. Pero para convertirse en energía, la glucosa debe ingresar en las células de tu cuerpo. Hay una llave especial que abre las células para dejar que entre la glucosa. Y esa llave es algo a lo que llamamos "insulina".

**Un problema con la insulina**

La mayoría de los cuerpos de las personas producen insulina y esta permite que la glucosa entre en las células. Pero si tienes diabetes, las cosas no funcionan así de fácil. Es posible que tu cuerpo no pueda producir insulina o que no produzca la cantidad suficiente. O, puede ser que produzca insulina, pero que esta no pueda abrir la puerta de las células. La glucosa queda atrapada en tu sangre y tu cuerpo no obtiene la energía que necesita. Esto hace que te sientas mal y es malo para tu salud.

**Enfrentar la diabetes**

Entonces, ¿cómo lidiamos con la diabetes? Bien, es necesario que comas una dieta saludable y hagas mucho ejercicio. Es probable que debamos vigilar muy de cerca la glucosa que hay en tu sangre. Algunas veces, es posible que necesites una merienda (snack) o bebida especial durante el día. Y, algunos niños se aplican insulina todos los días. Tu médico elaborará un plan de cuidados justo para ti.