



PEPE CARREIRO

bolanda



guias

Os Bolochas

SABEN O QUE É A DIABETES



Entra na nosa web e faite do club!

Terás vantaxes especiais, descontos, agasallos e poderás acceder aos divertidos xogos dos Bolechas.

www.osbolechas.gal

Os Bolechas ^{®TM}
PEPE CARREIRO

guías



SABEN O QUE É A DIABETES

Os Bolechas xogan ao baloncesto con Celia e Xoel, no patio da súa escola. Celia salta como un saltón. Dá un chimpo e chega á canastra!

–Encestaches outra vez
–berra Xoel.

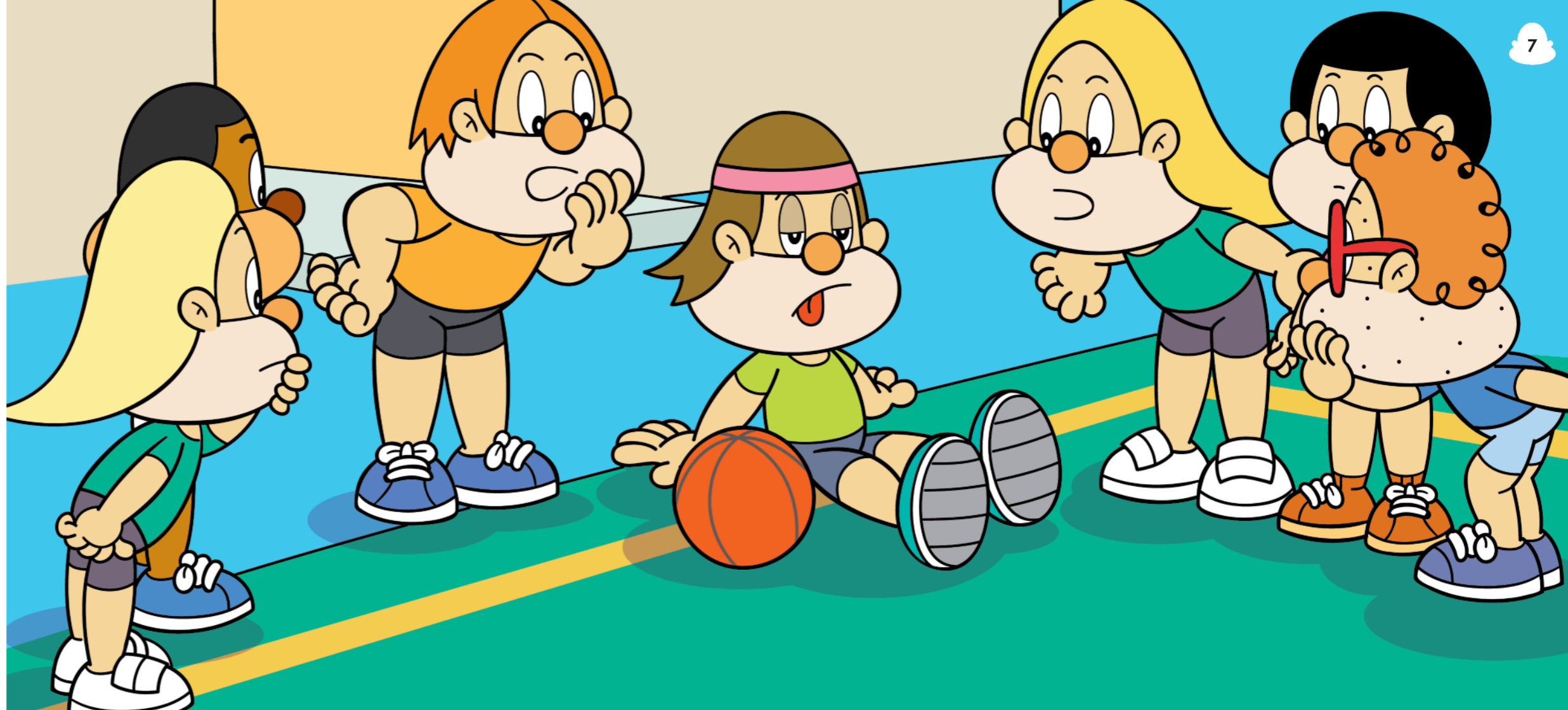


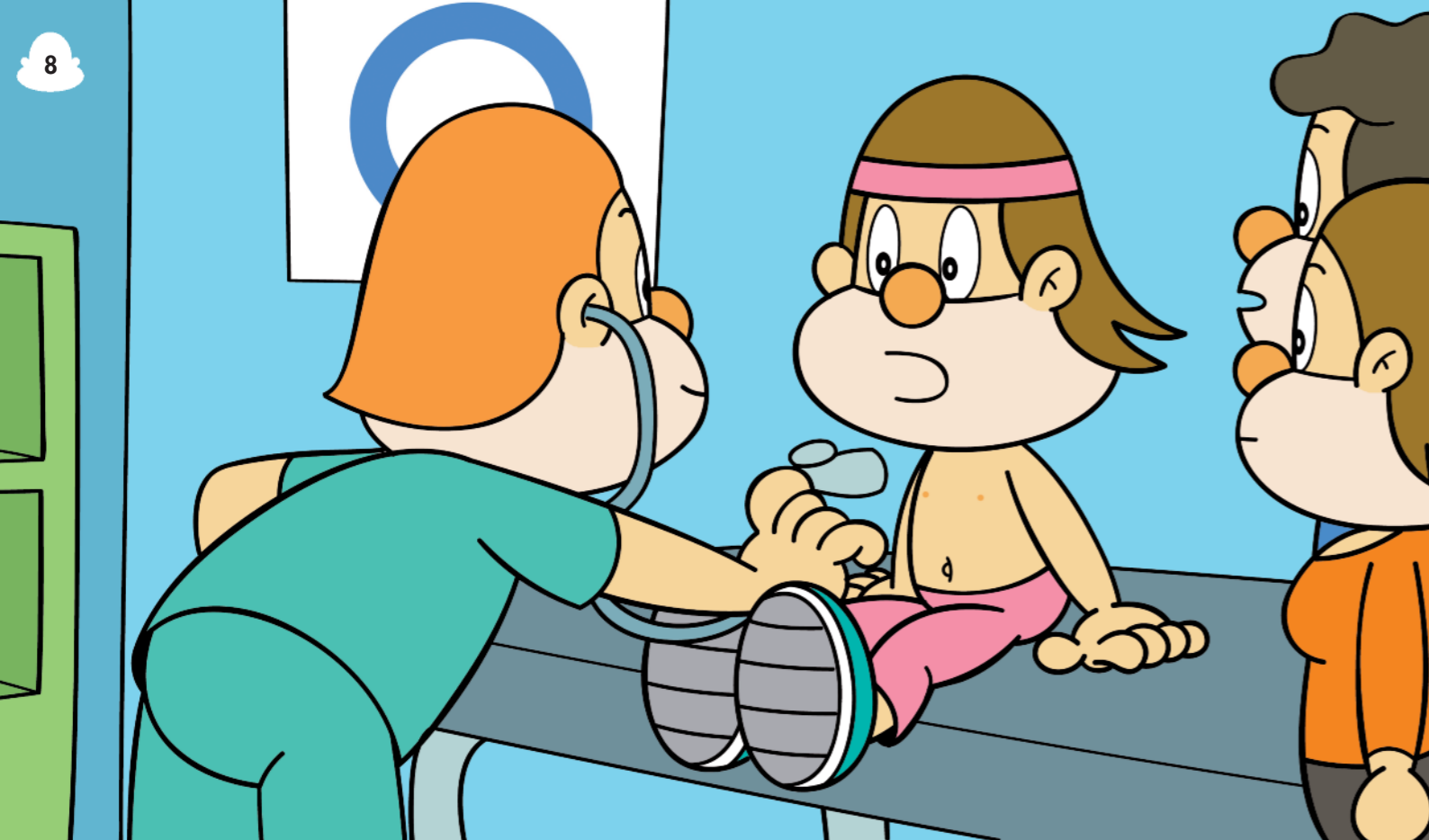
Ei! Celia botouse no chan. Está cansa. Debe ser de tanto saltar.

–Uf! Non xogo máis. Non podo saltar nin un milímetro –di ela.

–Nin un milímetro?

–din Carlos e Pili, sorprendidos.





Celia vai cos pais ao hospital e cóntalle á pediatra o que lle pasa.
–Agora **cánsome máis do normal**. Moito máis que antes!

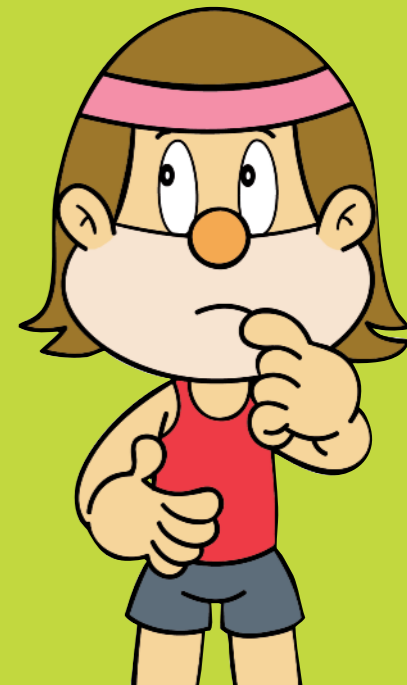
–E teño **moita sede**.
Pero bebo e sigo a ter
sede.



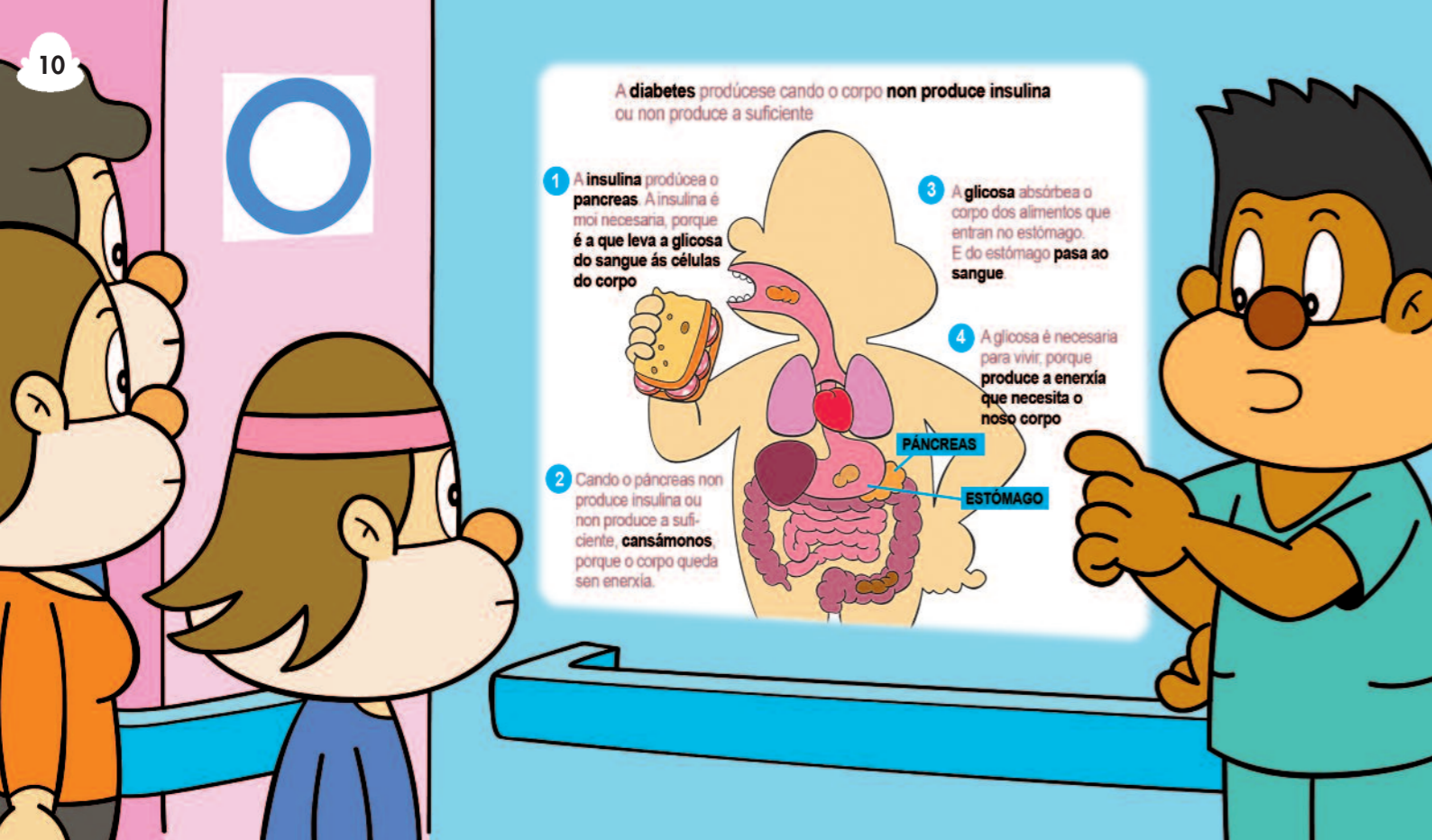
–E teño **moita fame**.
Pero como e sigo a
ter fame.



–E **adelgazo**, aínda
que coma moito.



Celia ten **diabetes**: cando o **páncreas** deixa de funcionar e non se-
grega **insulina**, o corpo non consegue darlle enerxía ás células.



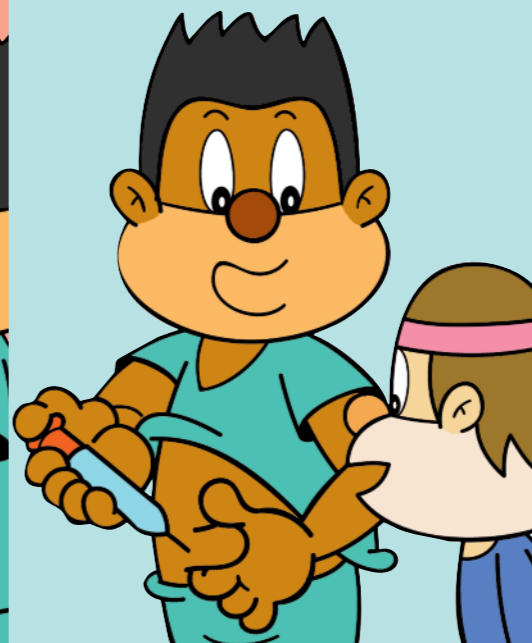
O enfermeiro educador explícalle a Celia que **a diabetes dura toda a vida**, pero que pode seguir xogando, correndo, saltando...

Pode facer o que queira. Só ten que aprender estas cousas:

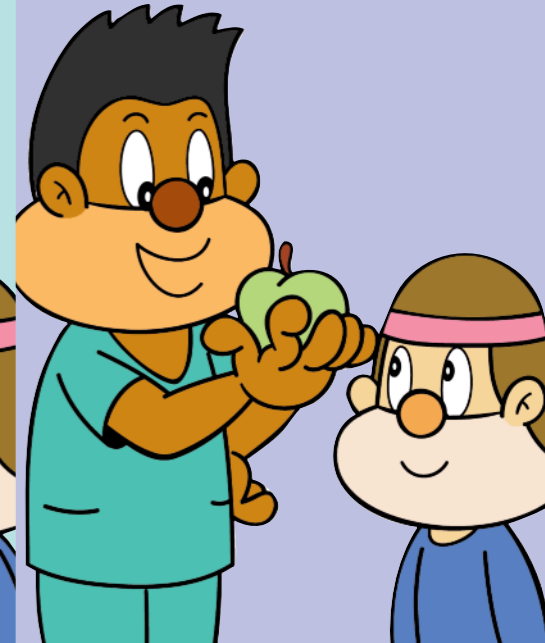
Controlar a **glicosa** cun glicómetro.

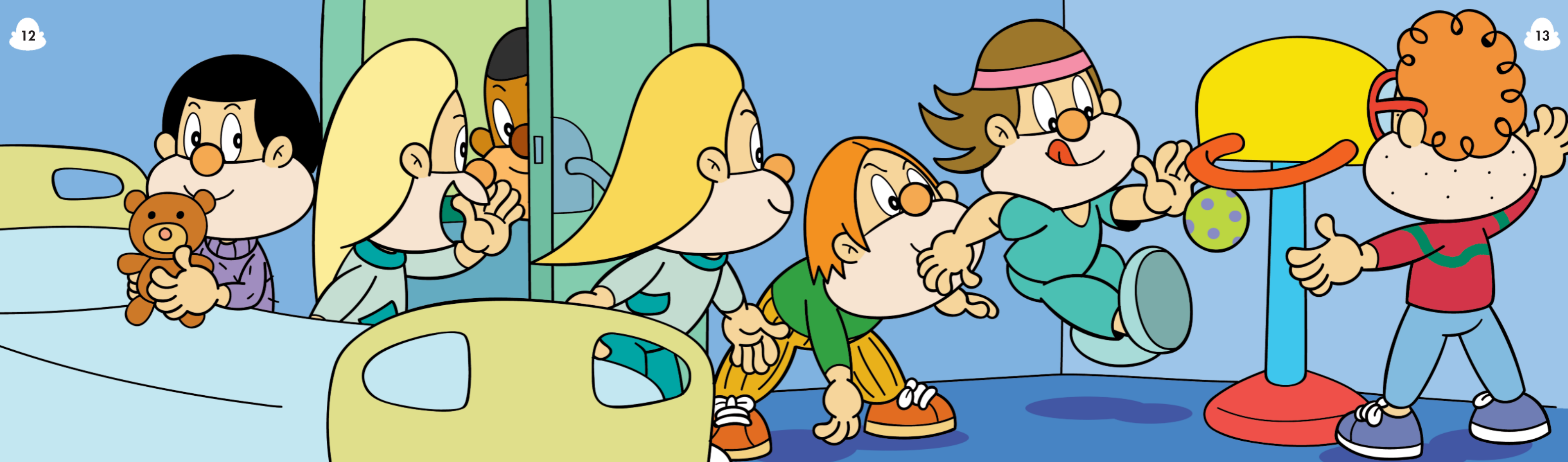


Inxectar **insulina**.



Controlar os **hidratos de carbono** das súas comidas.





Celia pasa uns días no hospital, para aprender as cousas que ten que facer a partir de agora.

Os Bolechas e Xoel van visitala e, de paso, xogan coa canastra que Celia puxo no cuarto.

Celia explícalles aos visitantes o que lle explicou a ela o enfermeiro educador.



–Teño que **controlar a glicosa cun glicómetro.**



–**Inxectar insulina.**

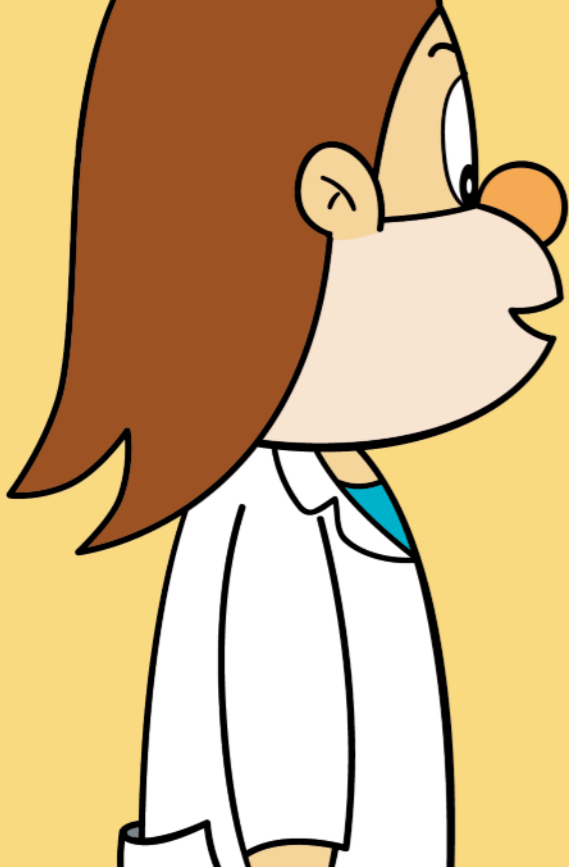


–É contar os **hidratos de carbono** que como.

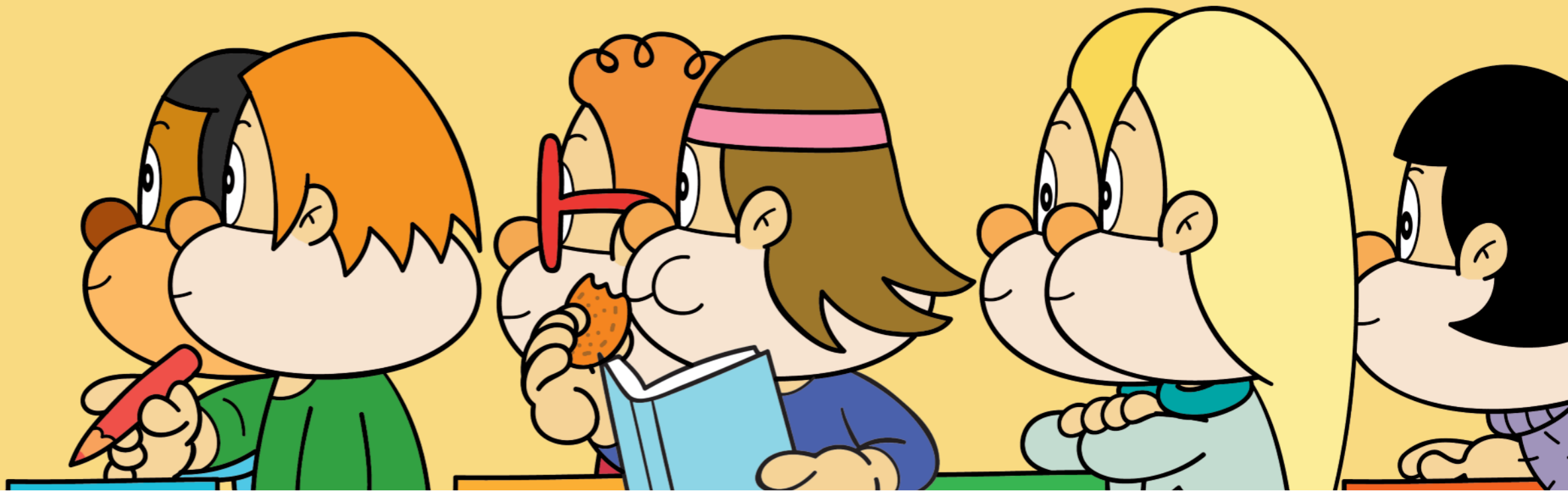


Celia xa saíu do hospital. E xa volve xogar ao baloncesto cos Bolechas e Xoel, no patio da escola. E a saltar como un saltón. Dá un chimpo e chega á canastra, como sempre!

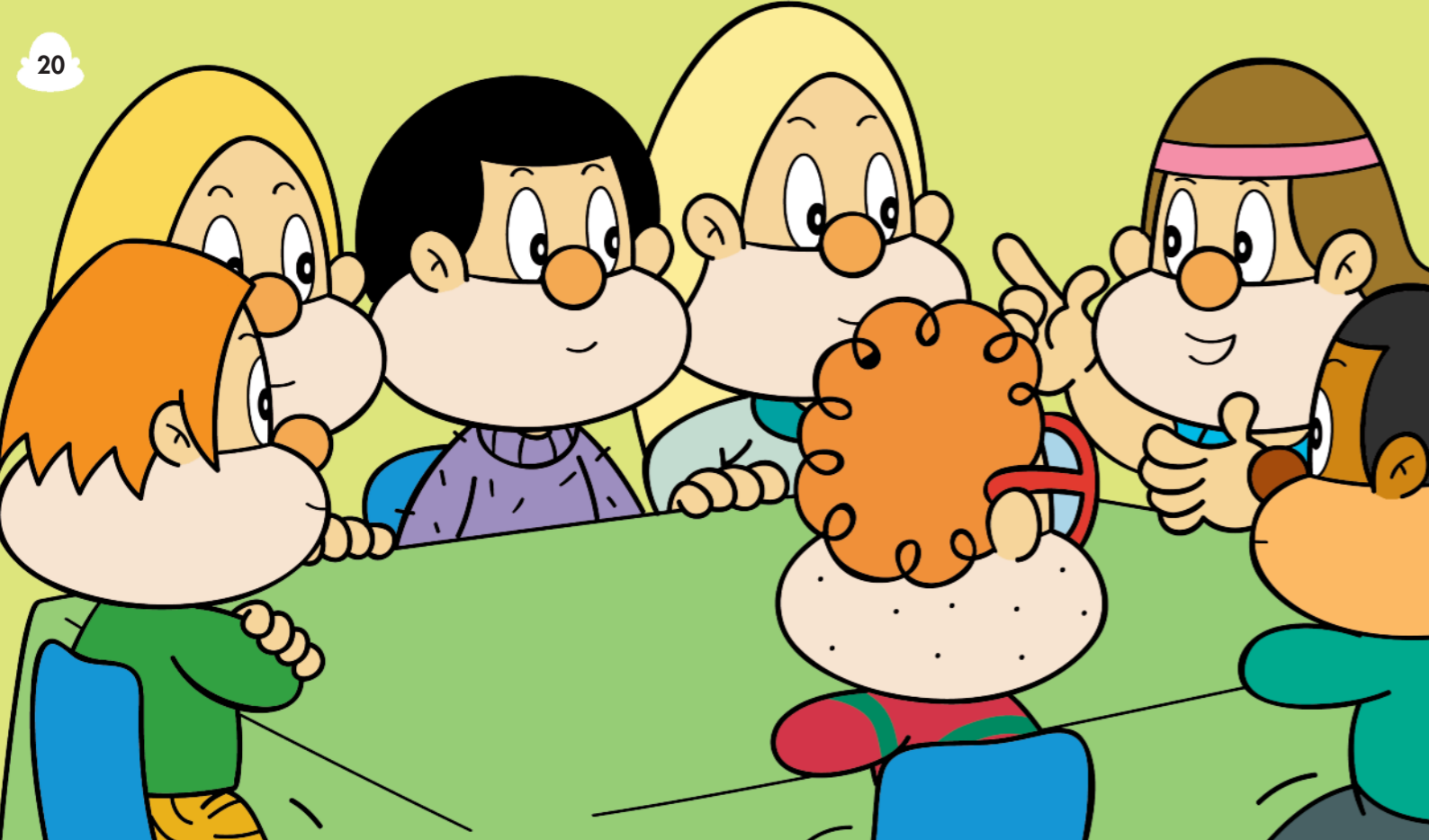




Celia come e bebe na clase, mentres atende á profesora. Porque ten diabetes e **ten que comer e beber cando o necesite**.



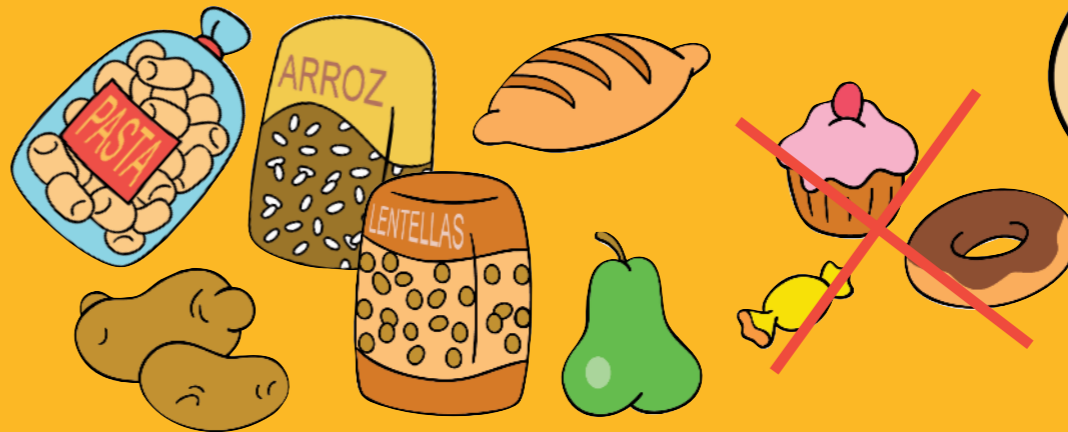
As persoas con diabetes remontan as **hipoglicemias** (glicosa baixa) comendo alimentos con hidratos, e as **hiperglicemias** (glicosa alta) con insulina.

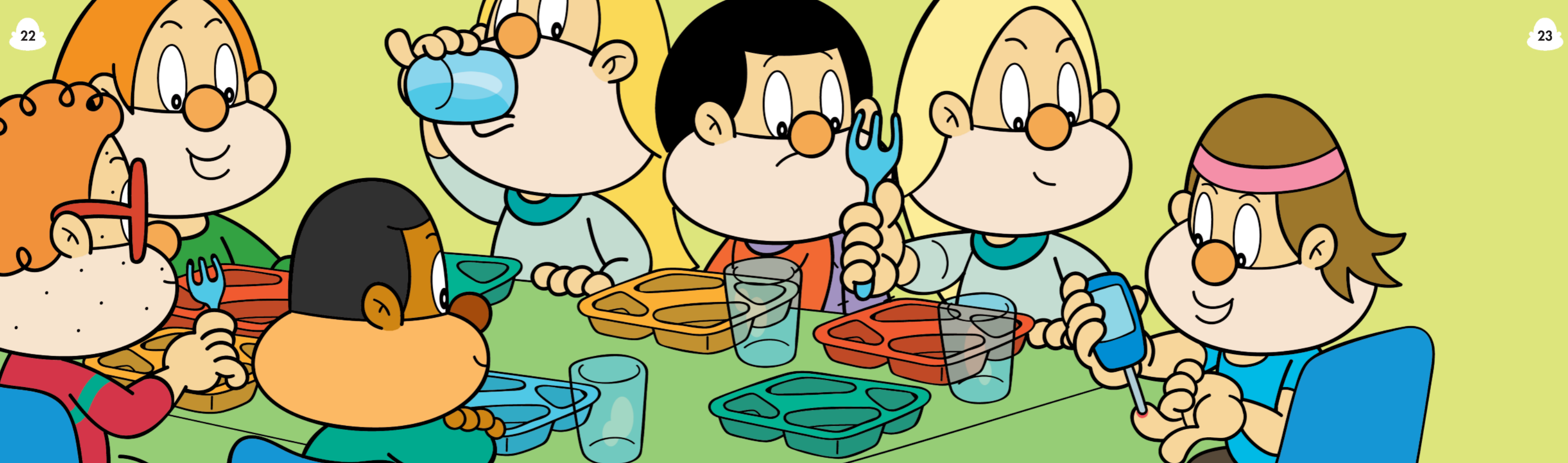


Chegou a hora de xantar. Celia, os Bolechas e mais Xoel sentan na mesma mesa do comedor escolar e aproveitan para leriar.

–O menú é o mesmo para todos: patacas, arroz, legumes, carne, peixe, froita e pan. E moi poucos doces e lambetadas.

A cociñeira do comedor escolar sabe que o menú de Celia só ten unha diferenza co dos demais: **ten que pesalo para poder calcular os hidratos de carbono.**





Antes de comer, Celia **controla a súa glicosa**, como aprendeu no hospital. E explícalles aos seus amigos o que está a facer.

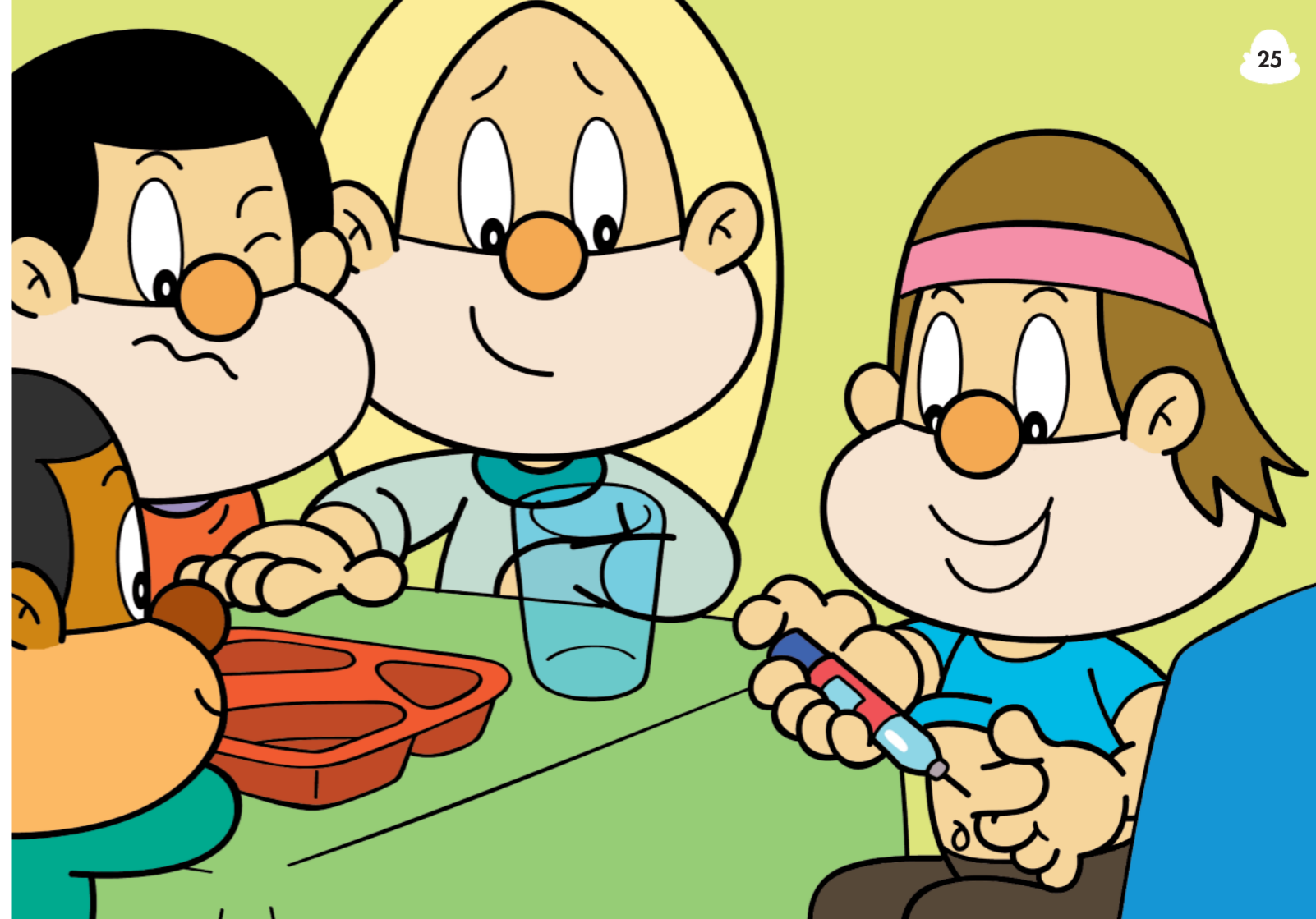
–Este aparello chámase **glucómetro**. Pico o dedo con esta lanceta, e con só unha gota de sangue sei como está a miña glicosa.

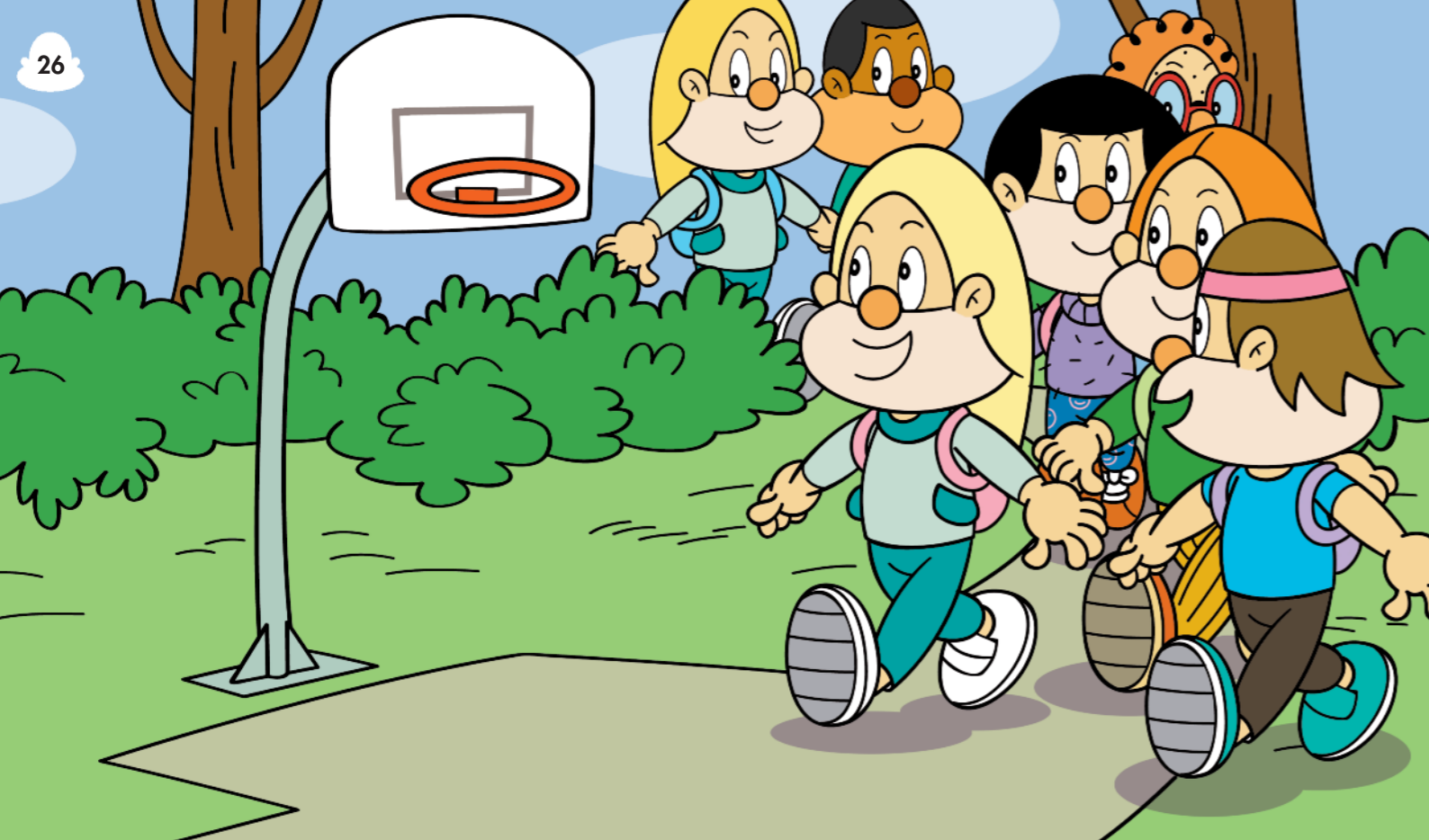


O glicómetro mide a cantidade de glicosa que hai no sangue.

–O glicómetro **marcou 111. Teño que inxectar insulina**, como me aprenderon no hospital. Podo picarme na barriga ou nun brazo. Pero non doe nada! –conta Celia, toda pancha.

Celia aprendeu moi ben o que lle explicou o enfermeiro educador. Xa é unha experta!



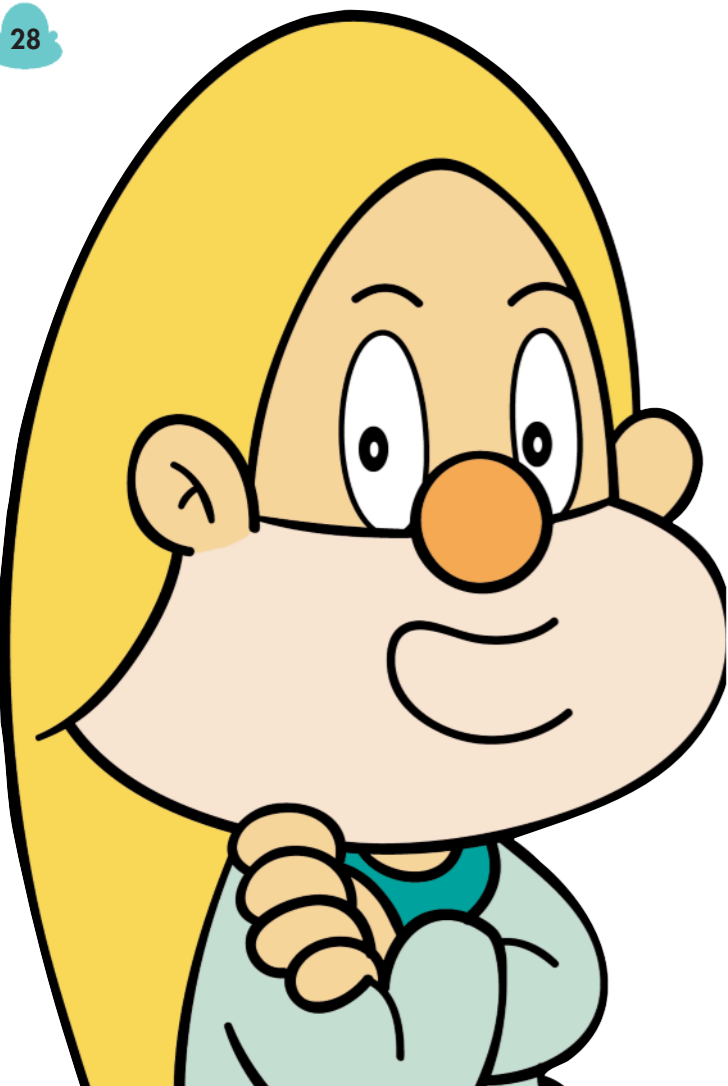


Pola tarde, os Bolechas, Celia e Xoel van merendar ao campo.
 –Ollade, unha canastra! Xogamos ao baloncesto? –pregunta Celia.

Estas son as cousas que leva Celia na súa mochila:

- A. Bocadillo
- B. Galletas
- C. Froita
- D. Zume
- E. Pastillas de glicosa
- F. Glicómetro
- G. Agullas
- H. Bolígrafo de insulina
- I. Lancetas





–As amigas e os amigos de Celia xa sabemos o que é **a diabetes**. E sabemos tamén cando ten **a glicosa baixa**. Cando a ten baixa, avisámola para que non esqueza controlala.

Entón Celia mira no glicómetro.



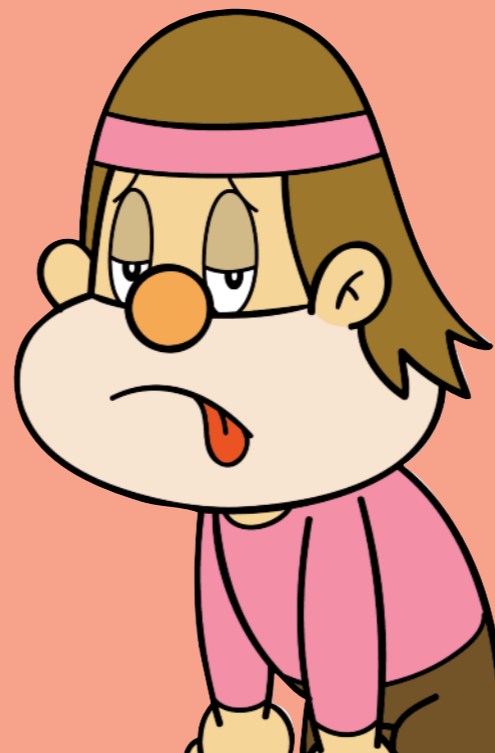
Se ten **menos de 100 e vai camiñando**, come froita ou un bocadillo.



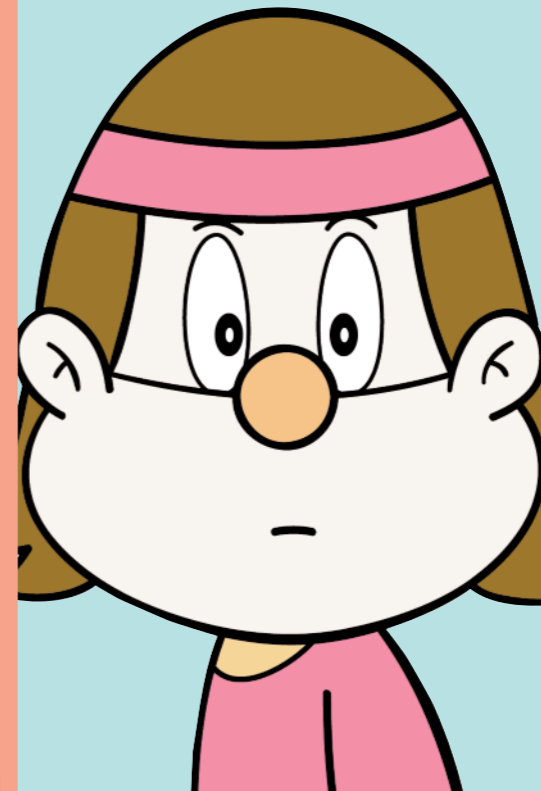
Se ten **menos de 70**, debe descansar, tomar algún azucre rápido e volver a controlalo aos 15 minutos.

Como saben as amigas e amigos de Celia cando ten a glicosa baixa? 29

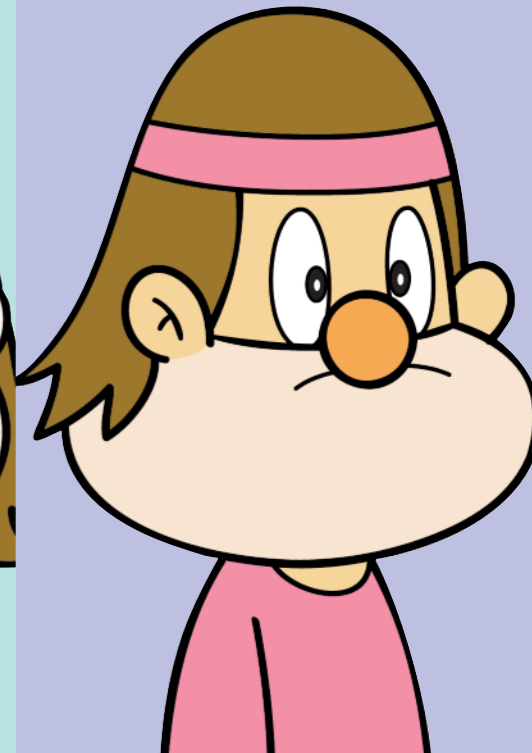
Porque está cansa.



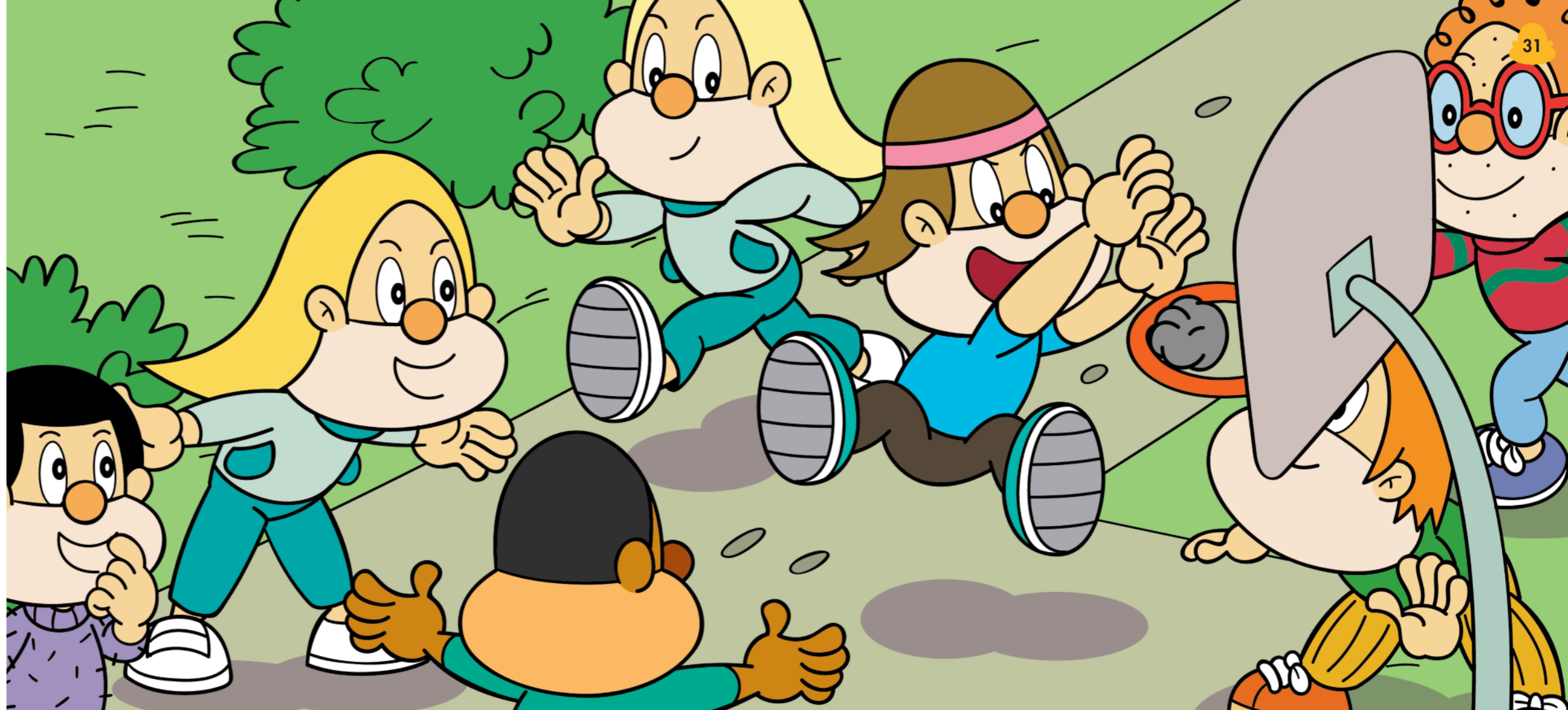
Porque está pálida.

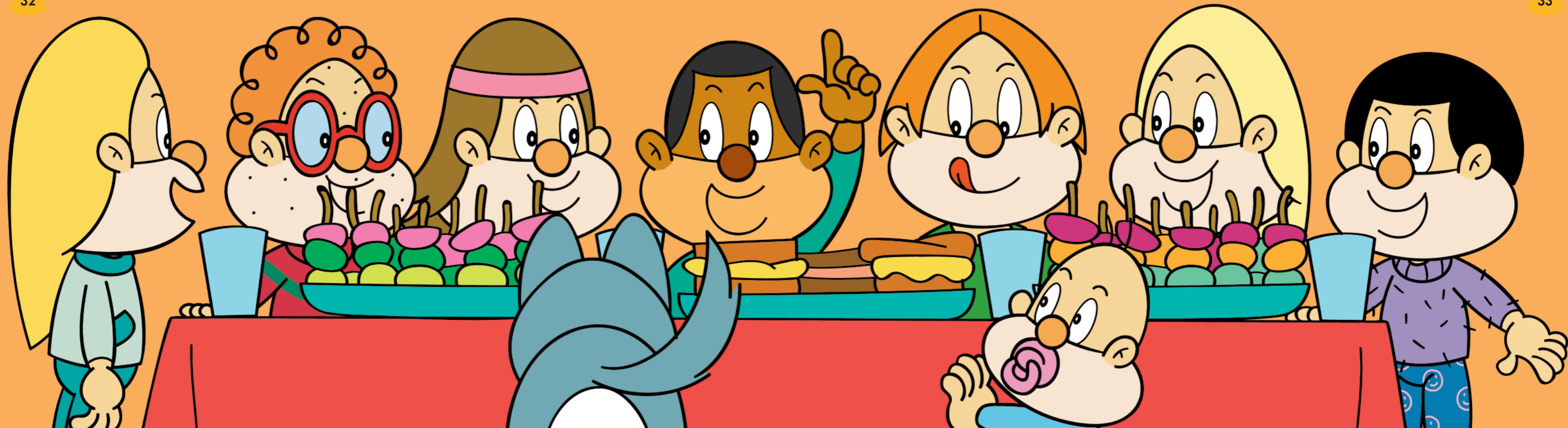


Ou porque non atende.



Antes de xogaren ao baloncesto, os Bolechas e Xoel **avisan a Celia para que faga un control de glicosa**. Celia fai o control, comproba que está ben, e ponse a dar saltos como un saltón. Dá un chimpo e encesta a pelota que fixeron de papel!

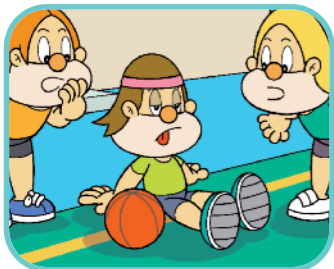




Celia e os Bolechas están a celebrar o aniversario de Xoel.
Tamén están Tatá e mais Chispa.

Os petiscos son moi saudables, para Celia e para todo o mundo!
Parabéns no teu día, Xoeliño, queridoouoooo!

Lembra



Adelgazar, ter moita fame ou moita sede pode indicar diabetes. Cunha glicemia, pódese saber.



A diabetes dura toda a vida, pero as persoas con diabetes poden facer todo o que queiran.



Só teñen que controlar a glicosa cun glicómetro.



Inxectar insulina.



As persoas con diabetes poden comer de todo, pero contando os hidratos de carbono.



As persoas con diabetes teñen que comer e beber cando o necesiten, aínda que estean na clase.



Podemos saber cando unha persoa ten a glicosa baixa, porque está cansa, pálida ou non atende.



As persoas con diabetes deben levar isto na mochila: glicómetro, lancetas, insulina, agullas, pastillas de glicosa e alimentos que lle dean enerxía.

os bolechas

PEPE CARREIRO



Carlos



Loli



Pili



Braulio



Sonia



Tatá



Chispa



Mamá Bolechas



Papá Bolechas

Avoa materna
BalbinaAvó materno
MarceloAvoa paterna
FloraAvó paterno
Emiliano

Curmá Sarela



Curmá Ying



Curmán Kofi



Tía Camila



Tío Lisardo



Lusco



Fusco



Curmá Saladina



Tía Lupa



Tío Agostiño



9 788417 702700

SABEN O QUE É A DIABETES

Celia ten diabetes e é unha gran xogadora de baloncesto. As persoas con diabetes poden comer de todo e facer o que queiran. Só teñen que controlar a glicosa e os hidratos de carbono.

