

EL ESTRÉS. ¿ÉSE ES OTRO PROBLEMA POR EL QUE TENGO QUE PREOCUPARME?

NO, ALICIA, TODOS TENEMOS ESTRÉS EN NUESTRAS VIDAS.

NI EL ESTRÉS NI LAS EMOCIONES FUERTES CAUSAN DIABETES, PERO DEMASIADO ESTRÉS PUEDE CAUSAR PROBLEMAS DE UN NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

### Algunas causas de estrés

Ira o coraje

Miedo o preocupación

Trabajar demasiado

Dormir poco

Estar enfermo



EVITAR EL ESTRÉS Y LAS ENFERMEDADES SIEMPRE QUE PUEDA, HACIENDO COSAS SENCILLAS COMO DORMIR TODA LA NOCHE, LE AYUDARÁN A CONTROLAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE.

MAMÁ NO DUERME MUCHO.

ES VERDAD. SÉ QUE DEBO DORMIR MÁS Y DE AHORA EN ADELANTE, LO HARÉ.



LO ÚLTIMO QUE VAMOS A APRENDER HOY ES CÓMO HACERSE LA PRUEBA DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

SARINA, QUIERO QUE TÚ TAMBIÉN LO VEAS.

HABRÁ MOMENTOS EN QUE TÚ U OTRO MIEMBRO DE TU FAMILIA, TENDRÁN QUE AYUDAR A TU MAMÁ CON ESTO.



LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS, Y AHORA USTED, ALICIA, SE HACEN LA PRUEBA DE AZÚCAR EN LA SANGRE USANDO UN GLUCÓMETRO QUE MUESTRA SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

MIRE CÓMO SE HACE.

PRIMERO SE PINCHA EL DEDO CON UNA AGUJA PEQUEÑA PARA SACAR UNA GOTITA DE SANGRE.





ENTONCES LA TIRA SE COLOCA EN EL GLUCÓMETRO Y ÉSTE MUESTRA SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

NO ME GUSTAN LAS AGUJAS.



LA GOTTA DE SANGRE SE COLOCA EN UN PAPELITO QUE SE LLAMA TIRA DE PRUEBA.

A NADIE LE GUSTAN, ALICIA. PERO EN REALIDAD ESTO NO DUELE. TRATE USTED AHORA.



BIEN. ESTE FOLLETO LE EXPLICARÁ MEJOR CUÁNDO Y CÓMO REVISAR SU AZÚCAR EN LA SANGRE.

TAMBIÉN TIENE UN DIARIO PARA QUE PUEDA LLEVAR UN RÉCORD DE SUS RESULTADOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE. REVISAREMOS SU DIARIO JUNTAS CADA VEZ QUE VENGA A LA OFICINA.

¿USTED O SARINA TIENEN ALGUNA PREGUNTA SOBRE ESTO O CUALQUIER OTRA COSA DE LA QUE HEMOS HABLADO?

NO.  
GRACIAS.

NO.



YO SÉ QUE ESTO PARECE MUCHO PARA APRENDER, PERO YA VERÁ QUE RÁPIDO APRENDE A CUIDARSE SOLA.

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARLA. ASÍ QUE PUEDE LLAMARME SI TIENE CUALQUIER DUDA O PROBLEMA ANTES DE SU PRÓXIMA CITA.

GRACIAS POR TODA SU AYUDA.

ALICIA SABÍA QUE TENÍA MUCHO QUE APRENDER. EN CUANTO LLEGÓ A LA CASA COMENZÓ A LEER LOS FOLLETOS QUE LE DIERON EN LA OFICINA DEL MÉDICO. ENTONCES, SU HIJO PABLO LLEGÓ A CASA.



HOLA MAMÁ,  
¿CÓMO ESTÁS? ¿QUÉ  
PASÓ EN LA OFICINA  
DEL MÉDICO?

TENGO DIABETES,  
PABLO.... PERO VOY A  
ESTAR BIEN.

CARAY, MAMÁ,  
ÉSAS NO SON BUENAS  
NOTICIAS.

LA MAMÁ DE RICO  
TIENE DIABETES Y ELLA  
DICE QUE ESO ES EL  
DESTINO. NO SE PUEDE  
HACER NADA.

ESO NO ES  
VERDAD. PUEDO HACER  
MUCHAS COSAS.

MAMÁ TIENE RAZÓN,  
PABLO. LA TÍA MARGARET HA  
TENIDO DIABETES POR  
MUCHO TIEMPO.

ELLA TOMA SUS PASTILLAS  
PARA LA DIABETES. SE CUIDA  
BIEN Y IYA TIENE 76 AÑOS!

SEIS MESES DESPUÉS, ALICIA Y SU ESPOSO RICHARD ESTÁN  
CAMINANDO POR EL PARQUE. DESDE QUE ALICIA SUPO QUE TENÍA  
DIABETES, CAMINAN JUNTOS UNA O DOS VECES POR SEMANA .  
OTROS DÍAS, ALICIA CAMINA CON SUS AMIGAS O CON SARINA.



¿ESTÁS LISTA,  
ALICIA?

CASI. DÉJAME  
TERMINAR DE  
HACERME LA PRUEBA  
DE AZÚCAR EN LA  
SANGRE.



15 MINUTOS DESPUÉS, ALICIA ESTA TODAVÍA SENTADA EN UN BANCO. ESTÁ SONRIENDO Y PARECE QUE SE SIENTE MEJOR.

YA ME SIENTO MEJOR, RICHARD. VAMOS A CASA.

VAMOS A ESPERAR UN PAR DE MINUTOS MÁS, ALICIA. ASÍ ESTAMOS SEGUROS.

EL JUEGO PUEDE ESPERAR. ES SÓLO UNO MÁS DE MILLONES DE JUEGOS, ¿VERDAD?

JA.



MENOS MAL QUE RICHARD TENÍA ESE CARAMELO. NO VOLVERÉ A OLVIDAR MI MERIENDA SI SALGO A DAR UNA CAMINATA LARGA, ESO ES SEGURO.

¡QUÉ HABRÍA PASADO SI RICHARD NO HUBIERA ESTADO CONMIGO!

MAMÁ, TE VES FANTÁSTICA ESTA NOCHE.

GRACIAS, SARINA. TAMBIÉN ME SIENTO BIEN.

Y QUIERO DARLES LAS GRACIAS A TODOS USTEDES POR AYUDARME CON MIS EJERCICIOS Y RECORDARME LA PRUEBA DE AZÚCAR EN LA SANGRE CUANDO SE ME OLVIDA REVISARLA... QUE TODAVÍA ME PASA ALGUNAS VECES.

NO HAY PROBLEMA, MAMÁ.. ¡ES GRACIOSO QUE NOSOTROS TENGAMOS QUE RECORDARTE LAS COSAS, PARA VARIAR!

ESTOY ORGULLOSO DE TÍ, ALICIA.

TODOS ESTAMOS ORGULLOSOS DE TÍ. ESTÁS HACIENDO TREMENDO TRABAJO PARA CONTROLAR TU DIABETES.





Si toma medicinas, siempre siga las instrucciones (y no las deje de tomar sin consultar con su médico o enfermera)



Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia



Evite el estrés y las preocupaciones lo más que pueda



Manténgase activo... haga ejercicios todos los días, si es posible

RECUERDE QUE USTED PUEDE CONTROLAR SU DIABETES SIGUIENDO ESTAS SENCILLAS REGLAS:

USTED PUEDE VIVIR UNA VIDA PLENA Y FELIZ AÚN CON DIABETES. COMO TODO EL MUNDO, SÓLO TIENE QUE CUIDARSE BIEN.



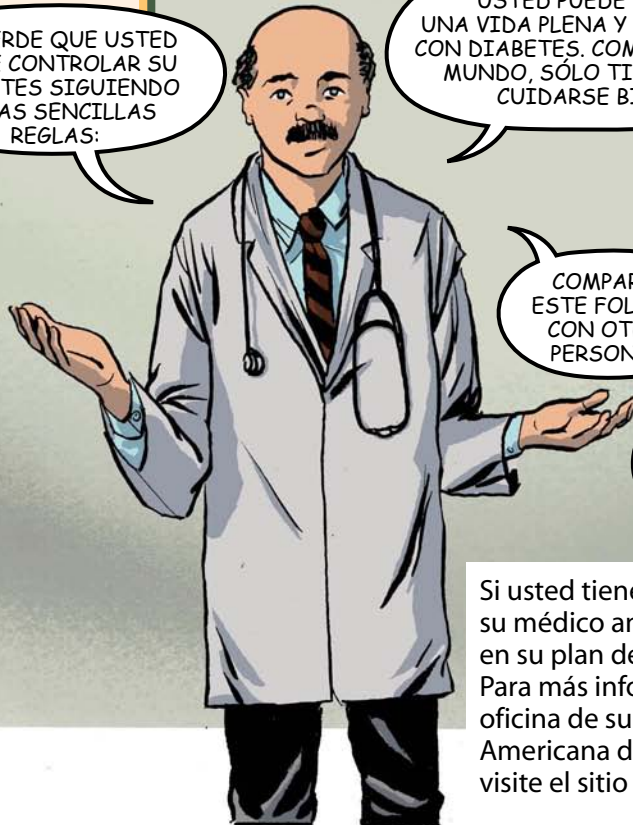
Visite a su médico para los chequeos regulares

COMPARTA ESTE FOLLETO CON OTRAS PERSONAS.

¡TODOS TENEMOS QUE UNIRNOS EN LA LUCHA CONTRA LA DIABETES!



Coma alimentos saludables todos los días



Si usted tiene diabetes, siempre consulte con su médico antes de hacer cualquier cambio en su plan de tratamiento para la diabetes. Para más información, comuníquese con la oficina de su médico o llame a la Asociación Americana de Diabetes al 1-800-Diabetes o visite el sitio de internet [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org).

**FIN de la historia.** Visite [www.learningaboutdiabetes.org](http://www.learningaboutdiabetes.org) para las partes 1 y 2 de los síntomas misteriosos.