



Pomares, Maria Laura

Manual del explorador en diabetes / Maria Laura Pomares; contribuciones de Silvia Gorban de Lapertosa. - 1a ed ilustrada. - Corrientes: Maria Laura Pomares, 2024.

Libro digital, PDF. Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-631-00-2553-7

1. Diabetes. 2. Cuidado de la Salud. 3. Motivación. I. Gorban de Lapertosa, Silvia, colab. II. Título.

CDD 362.196462

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, sin el permiso previo y escrito del autor.

Título original: "Manual del Explorador en Diabetes"

Dirección literaria y edición: María Laura Pomares

Ilustraciones: Paola Malvina Ruberto

1ª edición: Febrero del 2024

ISBN 978-631-00-2553-7



Lugar de edición: Corrientes Capital, Argentina.

Fecha de edición: Febrero del 2024

Hecho el depósito que establece la Ley 11.723

Material Educativo avalado por la **Sociedad Argentina de Diabetes** y el **Capítulo Nordeste** de la Sociedad Argentina de Diabetes



Autor del texto: Dra. María Laura Pomares

- Médica Especialista en Nutrición (UBA), Especializada en Diabetes (SAD)
- Médica de Planta, Servicio de Endocrinología y Diabetes, Htal. Pediátrico Juan Pablo II, Corrientes. Coordinadora Médica CEGYM Unidad Diabetológica, Corrientes Capital, Argentina. Integrante del Capítulo Nordeste de la Sociedad Argentina de Diabetes Contacto: pomares1@hotmail.com

Ilustraciones: Diseñadora gráfica Paola M. Ruberto

- Contacto: ilustracionesruberto@gmail.com,
- Instagram: @atonobjetos, @paola.ruberto. Corrientes Capital, Argentina

Asesoras de contenido:

- **Prof. Dra. Silvia Gorban de Lapertosa**

Médica Especialista en Nutrición. Corrientes Capital, Argentina

- **Dra. Mabel Ferraro**

Médica Pediatra, Especialista en Nutrición. Buenos Aires, Argentina

- **Dra. María Lidia Ruiz Morosini**

Médica Especializada en Diabetes (SAD). Buenos Aires, Argentina

- **Dra. Alicia Elbert**

Médica Nefróloga, Especializada en Diabetes. Buenos Aires, Argentina

- **Lic. María Laura Macías**

Licenciada en Psicología. Educadora en Diabetes (SAD). Córdoba, Argentina

Colaboradores:

- **Dra. Amanda Benítez**

Médica Pediatra Especialista en Endocrinología Infantil. Jefa del Servicio de Endocrinología y Diabetes, Hospital Juan Pablo II. Corrientes

- **Dr. Jorge Zappa**

Médico Pediatra, Especialista en Endocrinología Infantil. Servicio de Endocrinología y Diabetes, Hospital Juan Pablo II, Corrientes

- **Lic. Silvia Insaurrealde**

Licenciada Universitaria en Enfermería, Educadora en Diabetes (SAD), Servicio de Endocrinología y Diabetes, Hospital Juan Pablo II, Corrientes



Dedicado a nuestros queridos niños y adolescentes con Diabetes tipo 1, y a sus familias.



**“Los senderos son caminos que inician una aventura.
Nos trazan el rumbo para ir de un lugar a otro, permitiéndonos descubrir,
y dándonos la posibilidad de alcanzar nuevas cimas,
o disfrutar nuevos paisajes”**

Este libro forma parte del Proyecto Educativo **“Exploradores en Diabetes”**, proyecto galardonado por la Sociedad Argentina de Diabetes con el **“1er Premio al Mejor Proyecto de Educación Terapéutica en Diabetes”** durante el **“XXIII Congreso Argentino de Diabetes”**, Rosario, Argentina, Septiembre del 2022”

¡Bienvenidos a la DIAB-EXPLORACIÓN!

La historia comenzó en Julio del 2022. Disfrutando las vacaciones en Buenos Aires, mi prima me contó que Ignacio, mi ahijado de 15 años, había participado de un “campamento estudiantil” del cual había regresado muy entusiasmado, luego de pasar varios días compartiendo experiencias grupales, aprendiendo sobre cómo afrontar las cosas cotidianas de la vida de manera responsable, con espíritu de liderazgo, cooperando y trabajando con sus “pares”, siendo el objetivo del campamento empoderar a los niños y adolescentes para que aprendan a desarrollar destrezas físicas y emocionales, estimulando su propia confianza, autonomía y espíritu de trabajo en equipo.

Esa charla con Virginia me inspiró a idear un “**Proyecto Educativo**” que genere en los niños y adolescentes con **Diabetes tipo 1** un sentido de pertenencia a un “equipo de pares”, un proyecto a través del cual los niños/as aprendan de manera didáctica y animada, desarrollando al mismo tiempo habilidades y competencias relacionadas al cuidado de la diabetes, con una actitud de colaboración y cooperación en el día a día, asumiendo responsabilidades, investigando, transformándose en un “**Explorador**” de su propia diabetes.

Pensé en varios nombres para este libro y el que más me gustó fue “**MANUAL DEL EXPLORADOR EN DIABETES**”. Un “**manual**” es un libro que recoge los aspectos más importantes de una materia. Por lo tanto, en éste “manual” encontrarás aspectos básicos que te ayudarán de manera divertida a aprender sobre la diabetes. Un “**explorador**” es una persona que recorre un lugar, para conocerlo y estudiarlo; examina, viaja, y va adquiriendo habilidades a lo largo del camino. A veces esos caminos no son fáciles, pero el explorador aprende cómo sortear las dificultades, a través de diferentes destrezas que va adquiriendo a lo largo de viaje, conociendo en el recorrido personas que lo pueden ayudar y con las cuales comparte la expedición. Si bien éste manual fué pensado para captar la atención de los lectores de corta edad, para que comprendan de manera didáctica y utilizando la gamificación, aspectos esenciales sobre la diabetes tipo 1, les será también muy útil a los adolescentes, al entorno familiar, y por qué no, al grupo de amigos y compañeros de actividades, para que todos aprendan cómo transitar y acompañar al “explorador” en el camino de la diabetes.

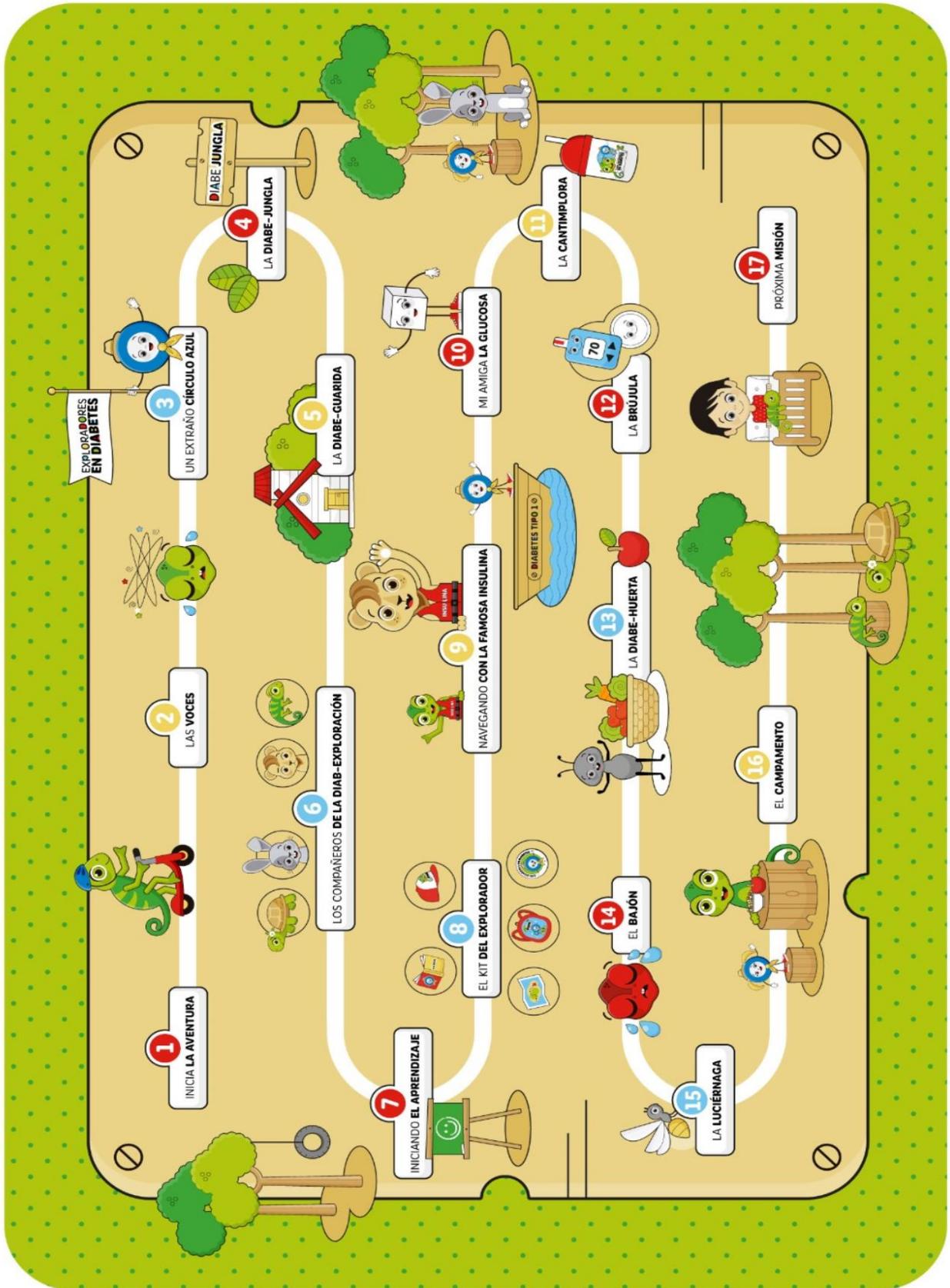
Quiero agradecer a Paola, amiga de la adolescencia, que soñadora como pocas y sin conocimientos previos sobre diabetes, logró interpretar de manera brillante el contenido teórico de este manual, dando vida a los hermosos gráficos que acompañan la historia, y que nos ayudarán a sentirnos identificados con muchos de los personajes del cuento, a lo largo de los diferentes “**capítulos o senderos**”.

Junto al equipo de colegas y colaboradores deseamos que este Manual te transforme en un “**Explorador de tu diabetes**”, y que llegues al “**CAMPAMENTO**” aprendiendo y disfrutando de la “**DIAB-EXPLORACIÓN**”.

Ma. Laura Pomares - Paola M. Ruberto
Equipo de Colaboradores del Capítulo Nordeste,
Sociedad Argentina de Diabetes



INICIANDO EL RECORRIDO: EL MAPA DE LOS SENDEROS



SENDERO 1. INICIA LA AVENTURA

¿Están preparados para vivir una gran pero gran aventura?

La historia que les voy a contar comenzó un día muy caluroso de verano.

Ese día tenía planes para ir a la pileta de Fede, mi mejor amigo, pero no me sentía del todo bien. No sabía si era porque hacía mucho calor, pero en los últimos días había tenido menos ganas de salir a jugar, sentía muchísima sed, no paraba de tomar agua, y a cada rato iba al baño para hacer pipí. ¡Mis amigos me decían que parecía una esponja!

- ¡Perdón! ¡Olvide presentarme!

- Soy **Chamaleo**, un camaleón de 8 años, de color principalmente verde-amarillento.

Tengo unos enormes ojos saltones muy sobresalientes, que giran para todos lados, y una lengua muy larga con la que atrapo insectos para entretenerme. Me gusta un montón jugar con mis amigos y andar en monopatín, mi deporte favorito. Mis amigos dicen que soy muy sociable y tengo siempre muy buen humor.

¡Hola soy Chamaleo, y tengo 8 años!



Una tarde, mirando una revista junto a papá, descubrimos un campamento de verano a unos pocos kilómetros de mi jungla, que parecía estar muy bueno. Tenía muchas actividades como campeonatos de atrapa-mosquitos, en lo que yo siempre obtenía el primer lugar, además de bicicleta, remo, pileta...y hasta “entrenamiento en camuflaje avanzado”. Si bien no entendía bien qué significaba esto último, me pareció un deporte bastante impresionante, además de que papá dijo que era muy útil esa actividad para los camaleones, así que con mis 2 mejores amigos Romina y Federico, nos anotamos para ir.



ACTIVIDAD INTERACTIVA: Para el explorador que comienza a vivir esta aventura:

¿Cómo te llamás y cuántos años tenés?

.....
.....

¿Cuál es tu deporte o actividad favorita?

.....
.....

¿Cómo se llaman tus mejores amigos?

.....
.....



**¿Sabías que los camaleones son del grupo de animales vertebrados llamados “reptiles”,
y que tienen la capacidad de cambiar de color según su estado de ánimo?**

SENDERO 2. LAS VOCES

No se bien que pasó después de esa tarde, cuando nos anotamos para ir al campamento.

Lo último que recuerdo es haber llamado a mamá para decirle que no me sentía muy bien. La sed había aumentado, me sentía muy débil, y ya no tenía ganas de salir a jugar.

Luego de eso no sé cuánto tiempo pasó, solo recuerdo que me sentí muy mareado y sin fuerzas, y fui a mi habitación para acostarme y descansar.

Estaba a punto de dormirme cuando comencé a escuchar unos murmullos y voces que me hablaban. No entendía muy bien lo que decían, pero repetían varias veces una palabra...” diabetes”.

Había escuchado antes esa palabra, ya que mi abuelo tenía diabetes, y se me vino a la mente que era algo del azúcar.

Luego de eso cerré los ojos, estaba demasiado cansado, y me dormí profundamente.



SENDERO 3. UN EXTRAÑO CÍRCULO AZUL

De pronto desperté y me encontré en medio de una selva. El lugar era parecido a mi jungla, pero tenía árboles diferentes, más altos, y con mucha más vegetación.

Me sentía mejor...ya no tenía tanta sed y estaba más fuerte y animado.

Comencé a caminar para ver si encontraba a mi familia, o a mis amigos...

- ¡Hola! - ¿Hay alguien ahí? -pregunté-

De pronto escuché unos pasos, y ví unas hojas grandes como de palmera, que se movían frente a mí.....me asusté, por lo cual roté a color marrón oscuro para camuflarme como un tronco, y así pasar desapercibido.

Con mis enormes ojos redondos ví aparecer un pequeño...mmmm...un pequeño mmmm ...la verdad no sabía bien qué era lo que veía...no parecía ser un habitante de la selva, era redondo...de color celeste, con forma de anillo...llevaba un sombrero marron, y un pañuelo amarillo atado a su cuello, también un banderín, pero como estaba medio lejos no veía bien que decía.

A pesar de que yo estaba camuflado, el pequeño círculo con ojos y sombrero volteó hacia mi lado, como si supiera que yo estaba allí, escondido, temblando de miedo.

El personaje con forma de círculo miró fijamente hacia el lugar donde estaba escondido. Con una sonrisa en su rostro y una amable voz exclamó:

- ¡Hola Chamaleo! no tengas miedo, soy tu guía, soy Federico...un **DIAB-EXPLORADOR** en diabetes.

- ¿Federico como mi mejor amigo? ¡Qué coincidencia! -pensé.

La verdad esa cosa redonda pequeña no parecía poder hacerme ningún daño, se veía amable y amigable. Lo pensé dos veces hasta que decidí salir de mi escondite.

-Hola, soy Chamaleo-, le dije. - Mucho gusto-

Miré el banderín y alcancé a leer que decía **“EXPLORADORES EN DIABETES”**.

- ¿Dónde estamos? - pregunté.



SENDERO 4. LA DIABE-JUNGLA

Federico me contó que nos encontrábamos en la **DIABE-JUNGLA**. Era parecida a una jungla común y corriente, pero ésta era especial, porque muchos como yo llegaban para aprender.

Además de camaleones me explicó que recibían cualquier habitante de la selva, leones, elefantes, tortugas, aves, jirafas etc. Me contó que hace unas semanas recibieron a un tigre de bengala, de esos tigres con muchas rayas, que era enorme, pero cuando llegó estaba súper flaco, casi no se le veían las rayas negras de tan debilucho que estaba.

En algunas ocasiones también recibían niños y niñas, pero en general los mandaban al sector más urbanizado que tenía habitaciones con aire acondicionado, porque se quejaban un poco del calor de la jungla y de que les picaban los mosquitos, y además no solían traer ropa cómoda. En fin, dijo Federico...y nos acomodamos sobre un tronco.

-Hay muchas cosas por aprender en el camino, hasta llegar al campamento.

-Que bueno, me encantan las aventuras, - pero ¿sobre qué debo aprender? - le pregunté.

- ¡Aprender sobre la diabetes! - exclamó Federico.

- ¿Tengo diabetes? -le pregunté sorprendido-.



Les confieso que me quedé paralizado como una estatua y roté a un color blanco momia, y mi corazón empezó a latir más fuerte.... Federico me transmitió tranquilidad y puso su mano sobre mi hombro.

-Tranquilo Chamaleo, todos se sorprenden al principio, es normal-, pero acá los **EXPLORADORES EN DIABETES** estamos para ayudarte y acompañarte.

Suspiré hondo y junté fuerzas, pensé que, si mi abuelo pudo con la diabetes, ¡yo también podría!



ACTIVIDAD INTERACTIVA

¿Y vos, qué sentiste cuando el doctor te contó que tenías diabetes?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SENDERO 5. LA DIABE-GUARIDA

Federico me llevó hasta la **DIABE-GUARIDA**, y me presentó a su compañera de entrenamiento, se llamaba Romina.

- ¡Qué coincidencia de nuevo! - pensé, ¡como mi mejor amiga!, y además era muy parecida a Federico, tenía también forma de círculo celeste, llevaba el mismo pañuelo, y un sombrero similar.

La **DIABE-GUARIDA** era como una casa de madera de 2 pisos, instalada en un árbol no muy alto.

- Guauuu- exclamé! - ¡Qué fantástico lugar!

Tenía una gran sala al aire libre a la que llamaban

DIABETES-ROOM desde donde se accedía a un salón de **DIABE-DEPORTES**, con cancha de fútbol, voley, tenis y basquet. A lo lejos alcancé a ver un lago con tres botes, -seguramente para practicar remo -pensé.

Desde cierta distancia, llegué a leer que la inscripción en un bote decía "**DIABETES TIPO 1**" y la del otro decía "**PÁNCREAS**". La del tercer bote no llegaba a leer bien, pero parecía que decía "**GLUCOSA**".



- ¡Fantástico! - exclamé -Me voy a super entretener en este lugar, ¡que gran aventura!

Pero Romina me explicó que los juegos y los deportes iban después de las clases teóricas de aprendizaje...

- ¿Clases teóricas de aprendizaje? ¿acaso no estaba de vacaciones? -pensé protestando en voz bajita-

La casa del árbol también tenía un sector de cocina-comedor, bastante grande y bien iluminado, decorado con fotos de Federico y Romina, acompañados de diferentes promociones de “**DIAB-EXPLORADORES**”, y una foto de un tigre de bengala con una inscripción debajo que decía “**Fernando: Diab-explorador del mes**”. Supuse que se trataría del tigre que me había mencionado Federico un ratito antes.

A esa altura mi panza hizo un gran ruido, lo cual me recordó que estaba empezando a tener un poco de hambre.

Romina sacó algo de la heladera. Era como una birrome de las que usamos en la escuela, y me dijo que me tocaba la hora de la “**INSULINA**” y que después de colocada ya podría comer...

Había escuchado esa palabra antes, parecía algo de suma importancia en la Diabe-jungla.

Me dio un poco de miedo e intriga, pero lo más importante era confiar en mis nuevos amigos con forma de círculo celeste, con los cuales me estaba sintiendo muy cómodo. ¡Todo seguro iba a estar muy bien!



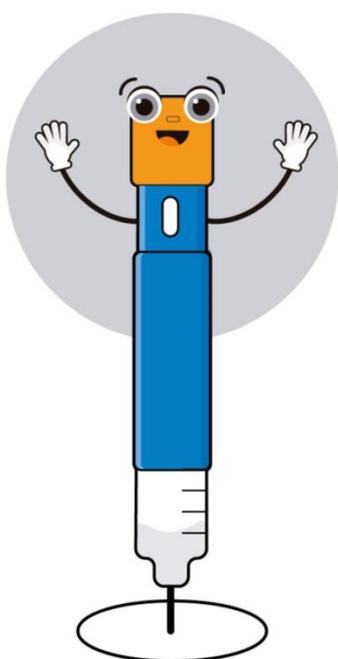
SENDERO 6. LOS COMPAÑEROS DE LA DIAB-EXPLORACIÓN

Romina era un círculo muy simpático con cabello rubio largo, y peinada con dos colitas. Me dijo que como ya debía tener hambre íbamos a desayunar, y después tendríamos la primera clase de la jornada.

Pero antes de desayunar me explicó que me tenía que hacer un pinchacito en el dedo para saber qué nivel de azúcar tenía.

-Bueno le dije, no hay problema...

Siempre me caractericé por ser un camaleón que le ponía buen color a todo, esto era sinónimo de tener buen humor, eso me había enseñado mi abuelo Beto: - **“Ante todo buen color y buen humor”**- decía siempre mi abuelo...



Romina tomó algo que parecía un celular, pero que evidentemente era otra cosa, y con algo que llamó “punzor”, me pinchó un dedito.

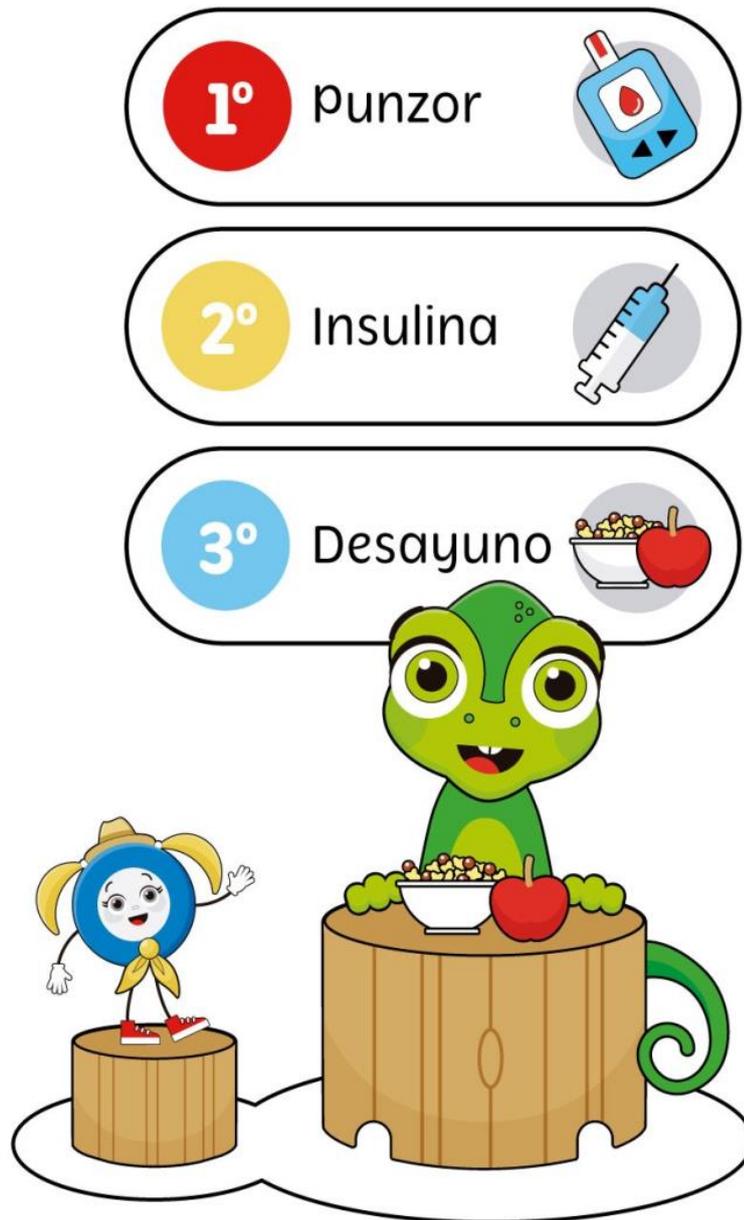
Uuuuuuuuu!!... dolió un poquito.

Me dió 289, no sabía si eso estaba bien, pero Romina dijo que no me preocupara, que en las clases teóricas iba a ir aprendiendo todo.

Luego agarró una lapicera de esa cosa famosa...la **INSULINA**.

Tomó la lapicera, con suavidad me hizo un pequeño pellizco en el brazo y me aplicó la insulina. Me puse nuevamente blanco momia, pero era solo el susto...no me dolió nada. Luego contó hasta 10, retiró la lapicera, y soltó el pellizco.

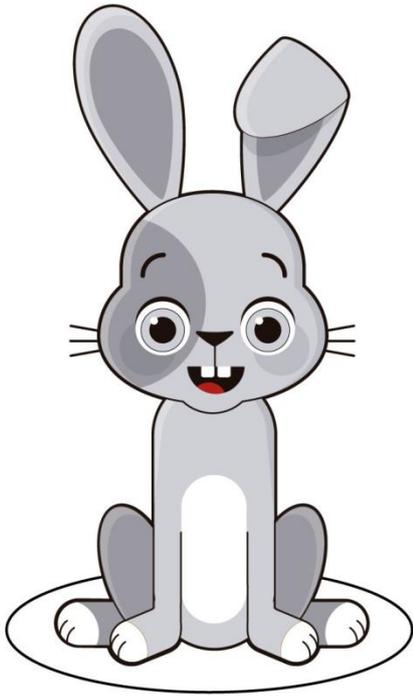
- ¡Te portaste muy bien Chamaleo! - me dijo, ya podés ir a desayunar.



Recordatorio de pasos, antes de comer

Me prepararon para el desayuno un riquísimo cereal con leche, pero en lugar de azúcar me dieron edulcorante...ese polvito que usa mi mamá para estar más en forma...también una manzana ¡que estaba deliciosa!

Noté que se sentaron a desayunar al lado de mi mesa un conejo, una tortuga y más atrás estaba un león.

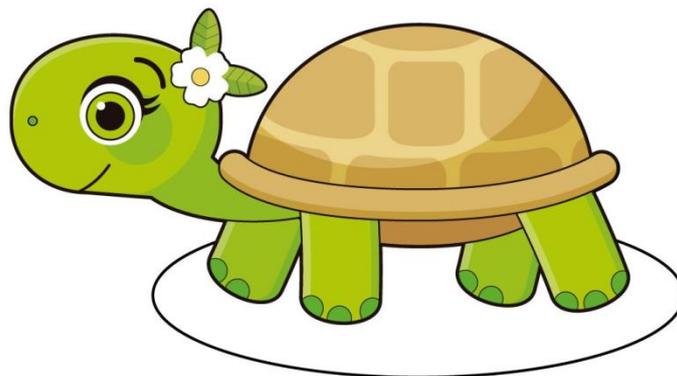


-Hola soy José- dijo el conejo, - ¡Bienvenido! -Llegué ayer a la noche, y ví que hoy estaremos en la misma clase. Tengo 10 años y me dijeron que también tengo diabetes tipo 1.

Hola soy José y tengo 10 años

Luego se acercó la tortuga...lentamente, pero con paso firme.

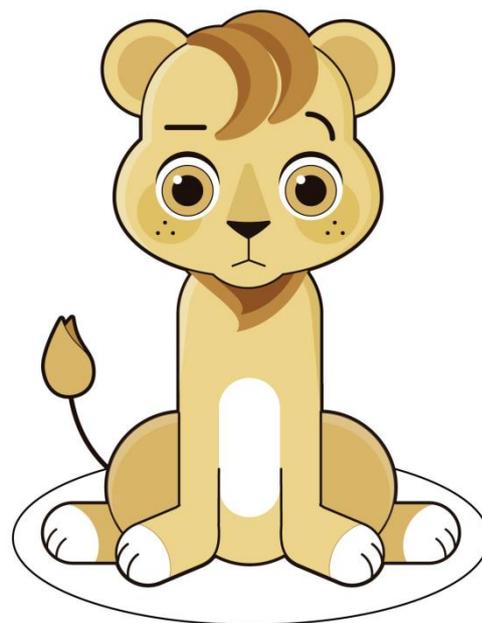
-Me llamo Celeste, tengo 12 años, llegué anteayer, pero tardé un poco en acomodarme. Ya voy a ir yendo para el aula porque sinó llegaré tarde- nos dijo.



Hola soy Celeste y tengo 12 años

El tercer compañero era un león. Era un poco más grande que nosotros...quizás 14 o 15 años, ya que era alto, tenía algo de barba y algunos granitos en la cara. No nos saludó, parecía un poco enojado, y solo nos miró y bajó la cabeza.

No sabemos todavía mucho del león



-Vamos todos los del Grupo de **DIAB-EXPLORADORES!!.....**

- ¡Arranca el día 1! - dijo Romina, quien parecía muy entusiasmada.....

Y la seguimos los 4.

SENDERO 7. INICIANDO EL APRENDIZAJE

La sala llamada “DIABETES-ROOM” era en realidad un espacio al aire libre con troncos cortados como mesas con forma de pupitre, y un gran pizarrón hecho de madera, había muchos lápices de colores, y unas láminas con dibujos. Busqué mi celular para sacarles una foto, mis amigos no me iban a creer esta aventura, - ¡esta sí que era un aula como la gente! - pensé...pero mi celu estaba sin batería, y no había ningún enchufe en ninguno de los troncos cercanos.



Federico, el Diab-explorador líder, se unió a la clase.

-Lápiz y papel para tomar apuntes -nada de celular porque se distraen con los mensajitos, además de que el internet de la Diabe-jungla no tiene muy buena señal-dijo Federico.

José, el conejo, era rapidísimo. Ya había estado copiando los dibujos de las láminas...y además dibujaba muy bien, incluso a colores.

Pensé en decirle que me muestre sus apuntes, lo miré de reajo...pero en el medio estaba sentada Celeste quien todavía estaba buscando su lápiz y papel en una especie de mochila especial.

¿Y el león?

No sabíamos todavía su nombre...me intrigaba saber qué le pasaba, y porqué se alejaba de nosotros. Se sentó atrás de todo, y casi no habló.

Romina nos pidió que rápidamente nos presentemos.

El león solo contó que se llamaba Lucas y que tenía 15 años. Y luego volvió a su silencio absoluto.



Retomamos, él es Lucas y tiene 15 años

-Parece muy fuerte e inteligente- pensé-. Más tarde trataría de charlar con él, me encantaban los desafíos.

SENDERO 8. EL KIT DEL EXPLORADOR

-Chamaleo, aquí está tu **KIT DEL EXPLORADOR** -exclamó Romina-, entregándome una mochila.
- ¡Qué lindo! ¿todo eso para mí? -pregunté-.

El kit consistía en:

1. Una mochila llamada “**Mochila de supervivencia**”, con una especie de “**cartuchera**” adentro.
2. Una “**cantimplora**”.
3. Un libro que en la tapa decía “**Manual del Explorador en Diabetes**”, con hojas en blanco al final, para tomar apuntes.
4. Un **gorrito** muy bonito.
5. Una **taza** muy simpática con dibujitos.



- ¡Absolutamente impresionante! -grité emocionado.

-Todos los materiales y accesorios van a ser de utilidad para la expedición, -dijo Romina-, así que cuídalos mucho.

Y arrancó la primera clase.

-Antes que nada, nos presentaremos formalmente- dijo Federico

- Somos Romina y Federico, **“EXPLORADORES EN DIABETES”**. Tenemos forma de círculo celeste ya que representamos el símbolo de la diabetes. El círculo sin principio ni fin demuestra que todos estamos **“Unidos por la Diabetes”** - explicó. -El celeste es el color del cielo, que nos une a todos.

A esa altura José ya había dibujado los círculos y puesto toda la información que Federico había contado en el lugar para apuntes del manual.

– Que conejo más veloz -pensé-. -Sin dudas será el mejor alumno de la clase. Dibujó perfectamente el círculo azul... ¡inclusive sin compás!

Luego Federico y Romina nos mostraron cuál sería nuestro **“DIABE-SALUDO”**: uniendo los dos primeros dedos de la mano, había que lograr formar el círculo azul.

Les confieso que me costó un poco porque mis dedos eran medio cortos...a Celeste ni les cuento, como sus dedos de tortuga estaban medio pegados, le costó más que a mí.

José por supuesto a esa altura, ya había logrado hacer el saludo con ambas manos ¡inclusive con los dedos de los pies!

Y Lucas...bueno, Lucas estaba bien atrás...no estoy seguro de que estuviera prestando atención...seguía cabizbajo como si estuviera un poco tristón.

Luego de varios intentos, logré hacer perfectamente un círculo con mis dedos...y me sentí orgulloso.

¡Teníamos un saludo identificador propio, junto a los demás Diab-exploradores!





ACTIVIDAD INTERACTIVA

Y vos, ¿qué cosas ponés dentro de tu mochila cuando salís de tu casa, para estar bien preparado?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Tenés algún saludo identificador con algun amigo/a? ¿Cómo es el saludo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

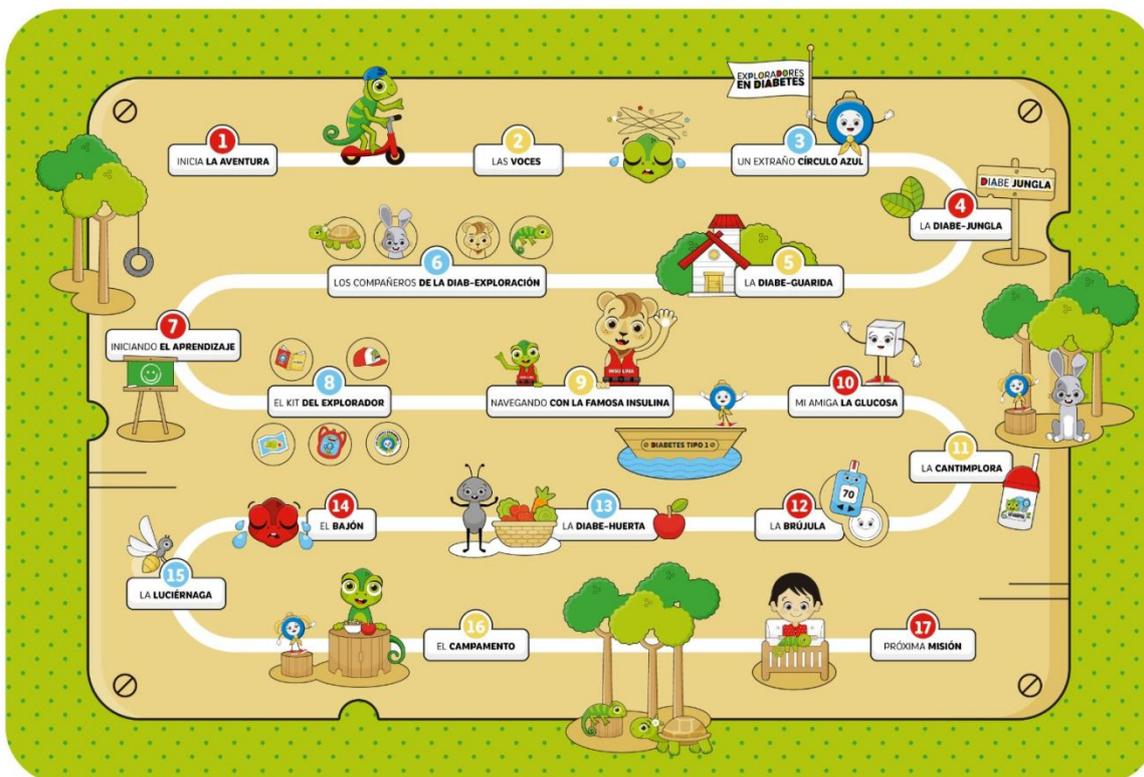
.....

.....

.....

SENDERO 9. NAVEGANDO CON LA FAMOSA INSULINA

Luego de la clase de presentación y ya con nuestros “Kits de Exploradores” en mano, Fede y Romina extendieron sobre la mesa un mapa que mostraba el camino que atravesaríamos durante la expedición.



Partiendo desde la **DIABE-GUARIDA**, nos explicaron que el objetivo de la **DIAB-EXPLORACIÓN** era llegar al final del recorrido, donde estaba asentado “**EL CAMPAMENTO**”.

La idea era llegar al campamento aprendiendo todos juntos: “Juntos” significaba que debíamos ayudarnos entre todos, ya que la **DIABE-JUNGLA** era un lugar desconocido para nosotros, y si nos separábamos nos podíamos perder. Si alguno se retrasaba había que esperarlo, algunos serían más fuertes que otros, otros tendrían más destreza física, pero también era importante la destreza mental, habría muchos troncos y lianas en el camino...pero teníamos que avanzar todos juntos.

Nos levantamos de las mesas y fuimos caminando unos metros hacia el lago. José llegó primero obviamente, y agarró los salvavidas, por si salíamos a navegar.

-Tan organizado este José- pensé-...y siempre pensando en los demás. -Es todo un líder-.

Todos habíamos llegado al lugar donde estaban amarrados los botes... menos Celeste que tardó unos minutos más porque estaba sacando fotos del paisaje para un “álbum de la expedición”, y Lucas, que había llegado, pero permanecía un poco separado del grupo.

Cuando estuvimos todos listos Federico nos pidió que leyéramos los nombres de los tres botes: - **DIABETES TIPO 1- PÁNCREAS Y GLUCOSA** -dijo José.

- ¿Y alcanzan a ver qué palabra dice en los salvavidas? - preguntó Federico.

-**INSULINA**- dijo en voz baja Lucas. ¡Increíble, por fin habló el león!

Luego de eso nos sentamos a la orilla del lago, y Federico nos explicó tres conceptos que estaban en la primera hoja del “**Manual del Explorador**”, que dijo eran fundamentales para la navegación:

HOJA 1

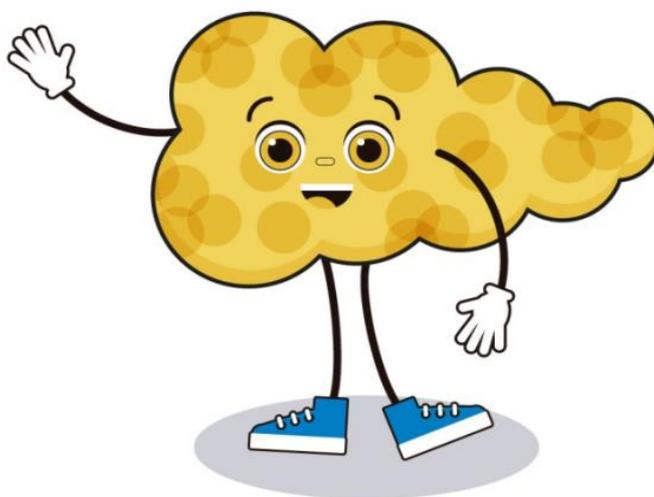


1. Todos tenemos en el abdomen, más o menos detrás del estómago, un órgano llamado **PÁNCREAS**.
2. El páncreas libera todos los días una hormona llamada **INSULINA**
3. La **INSULINA** es fabricada en unas células del páncreas, que se llaman **Células Beta**.
4. El **PANCREAS** libera insulina de dos tipos: una insulina que se libera durante todo el día, a esa insulina la llamamos “**Insulina lenta o basal**”.
5. El otro tipo de insulina se libera cada vez que comemos alimentos, a esa insulina de las comidas la llamamos “**Insulina rápida o prandial**”.

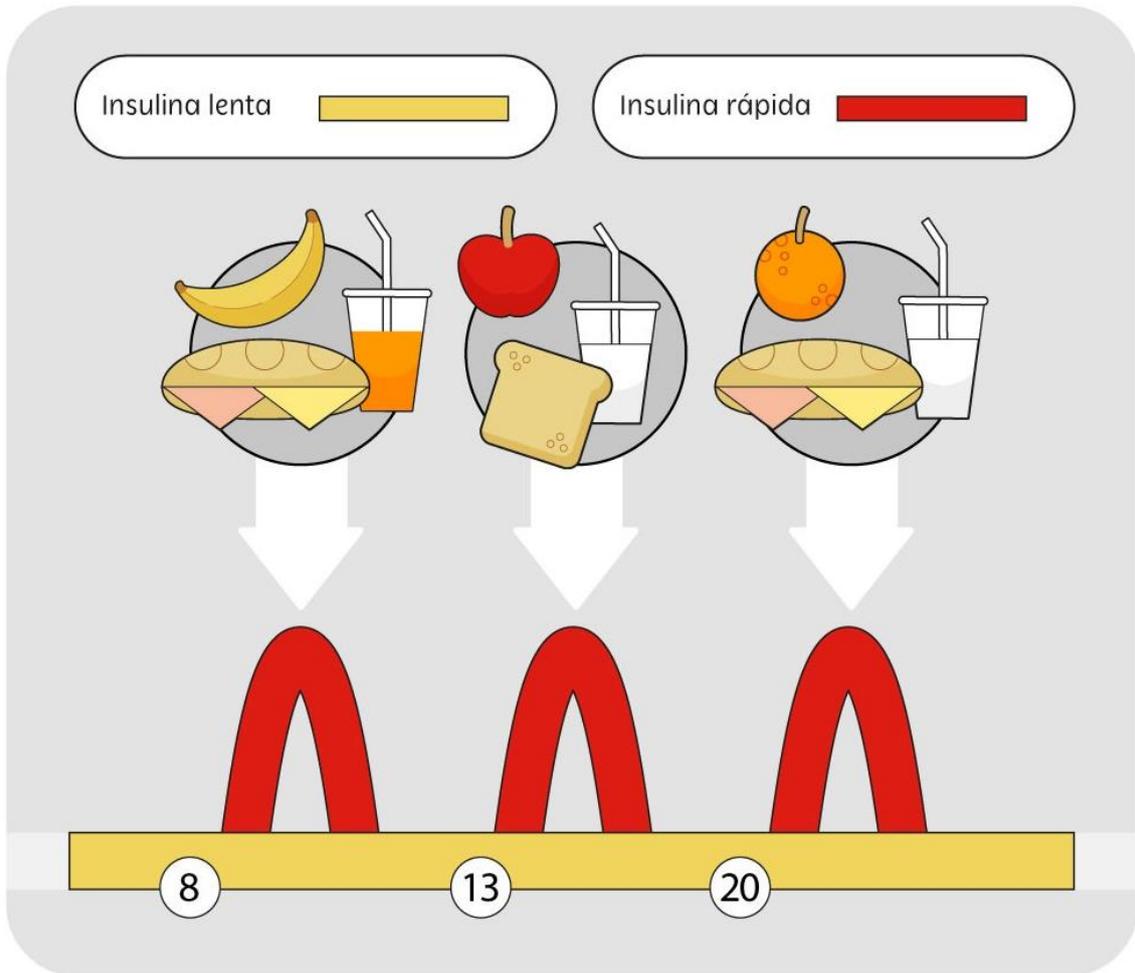


Apuntes del Manual del Explorador

El dibujo de Celeste del **PÁNCREAS**



El dibujo de José de las INSULINAS



-Que buena la explicación la de Federico! –pensé-. Había logrado entenderlo todo...y sí que la Insulina era importante.

SENDERO 10. MI AMIGA LA GLUCOSA

- ¿Alguien tiene alguna pregunta? –dijo Federico acomodándose el gorrito-.

Levanté la mano y le dije: ¿y el bote de la **GLUCOSA**? ¿para qué sirve?

-Muy buena tu pregunta Chamaleo, se ve que estás muy atento, -dijo Federico-.

Y dejó a Romina que nos explicara lo que decía la HOJA 2 del manual.

-Atención, manuales en mano y a tomar apuntes- dijo Romina-, apoyándose sobre el bote.

HOJA 2



1. Todos tenemos azúcar en el cuerpo, ese azúcar se llama **GLUCOSA**, y cuando el azúcar está viajando por la sangre le decimos **GLUCEMIA**.
2. La **GLUCOSA** proviene de los alimentos que comemos, pero también se forma en nuestro propio cuerpo, principalmente en el hígado.
3. La **GLUCOSA** nos sirve como fuente de energía, para que podamos realizar todas nuestras actividades diarias, respirar, pensar, correr, ¡y hasta dormir!.

- ¿Y porqué subieron mucho nuestros niveles de azúcar? -Preguntó Lucas, acercándose a la reunión. Acompañanos Lucas, -justo les estaba por explicar eso, -dijo Romina.

-Presten mucha atención:

HOJA 3

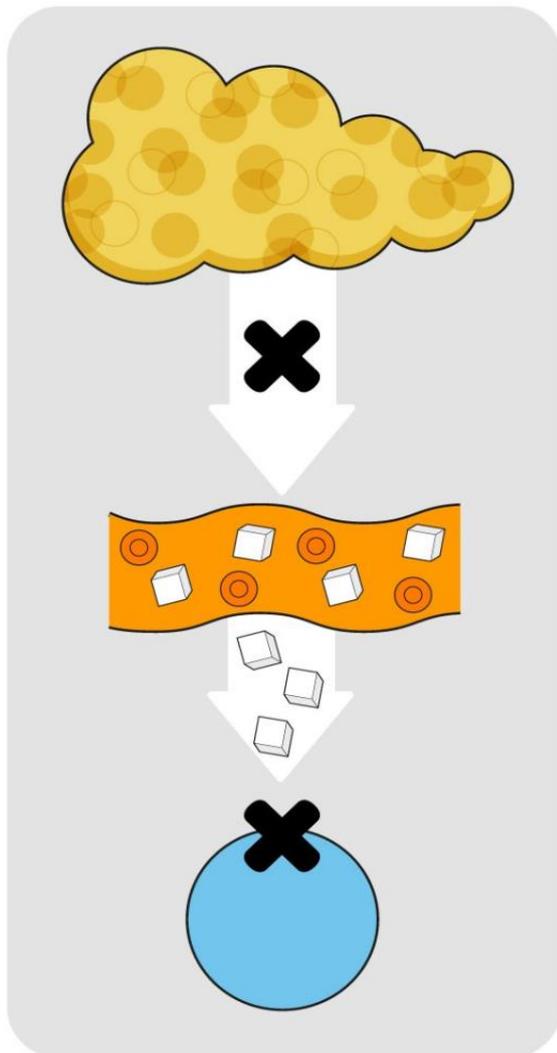
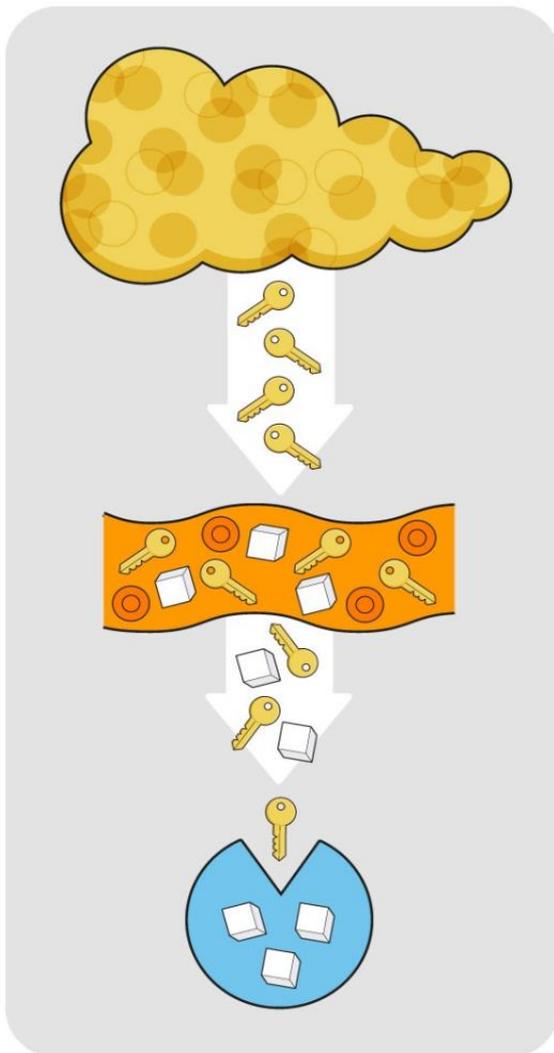


1. Los valores “normales” de azúcar en sangre son entre **70 y 100 mg/dL** en ayunas.
2. Se mantienen siempre en ese nivel, gracias a que el **PÁNCREAS** libera **INSULINA**.
3. La **INSULINA** ayuda a que la **GLUCOSA** o **AZÚCAR** ingrese a todas las células del cuerpo, como si fuera una llavecita que les abre la puerta, para que esas células tengan energía para trabajar.
4. En la **DIABETES TIPO 1**, el **PÁNCREAS** deja de pronto de fabricar **INSULINA**, el cuerpo se queda sin la llavecita, y el **AZÚCAR** sube a valores muy altos.
5. Es por ésto que necesitamos colocar la **INSULINA** desde afuera.



ACTIVIDAD INTERACTIVA: En los 2 dibujos de abajo, marcá cuál corresponde la diabetes tipo 1, y contanos porqué.

Páncreas 	Sangre 
Célula 	Glóbulos rojos 
Insulina 	Glucosa 





“La diabetes tipo 1 se produjo porque mi páncreas dejó de fabricar una hormona que se llama INSULINA”.

-Es lo que les sucedió a todos ustedes durante éstas últimas semanas, -continuó Romina- por eso estaban haciendo mucho pis, bajaron mucho de peso, tenían mucha sed, y estaban muy débiles y sin ganas de jugar, porque no tenían **INSULINA**.

Lucas que estaba ahora super atento y anotando todo levantó la mano para hacer otra pregunta.

- ¿Y por qué mi **PÁNCREAS** dejó de fabricar insulina de golpe? La semana pasada jugué un campeonato de fútbol y me sentía bien- nos contó Lucas.

-Excelente pregunta- dijo Romina, contenta de que Lucas estuviese participando en la reunión.

-El **PÁNCREAS** dejó de fabricar insulina porque en tu cuerpo aparecieron como unos soldaditos que se llaman “**Anticuerpos**”, que dañaron a las células que producen insulina -finalizó.

- ¡Las **CÉLULAS BETA!** - recordó Celeste.

Celeste, aunque tenía un andar lento, era muy inteligente y rápida para entender todo.

- ¡Es como pelear contra uno mismo entonces! -exclamó.

Algo así Celeste, dijo Romina.

-Por algún motivo que todavía no conocemos bien, en la niñez y adolescencia, algunos no reconocemos a nuestro propio páncreas, y lo terminamos dañando.

-Al no producir **INSULINA** propia, necesitamos colocar la insulina desde afuera.

-**NO PODEMOS VIVIR SIN INSULINA**-finalizó Romina, con un tono firme de voz.

Al concluir la primera clase creo que todos estábamos más tranquilos, ahora ya sabíamos que era, y porqué apareció la diabetes en nuestras vidas.

Más relajados, los **DIAB-EXPLORADORES** corrimos para jugar un rato, a orillas del hermoso lago.



ACTIVIDAD INTERACTIVA: En el dibujo circula qué cosas sentiste antes de que tu doctor te cuente que tenías diabetes.



SENDERO 11. LA CANTIMPLORA

Al terminar la primera clase, y luego de mucho esperar, al fin subimos a los botes. Romina junto a Celeste subieron al de **PÁNCREAS**, Federico con José al de **GLUCOSA**, y Lucas y yo al bote de **DIABETES 1**.

– ¡Espero que Lucas reme! -pensé en mi interior.

A Lucas se lo veía un poco más entretenido ahora que estábamos haciendo cosas prácticas. Si bien estaba flaco, se veía que tenía un excelente estado físico. Me pasó un salvavidas blanco y rojo. Todos tenían una inscripción que decía **INSULINA**, con letra bien grande, en la parte de adelante.

En ese momento sentí como si realmente la **INSULINA** fuera un verdadero salvavidas, y que me hacía sentir más seguro para navegar.



Ya en el bote, Lucas comenzó a conversar. Me contó que le gustaban mucho los deportes, pero que las últimas semanas se había sentido muy débil, que jugaba al fútbol y era capitán de su equipo, pero que como no estaba corriendo tan rápido y la semana anterior había errado un penal en el último partido del campeonato, por eso estaba un poco enojado.

También me dijo que como él era mayor y tenía más fuerza, iba a remar por mí.

-Rememos los dos juntos -le dije-. No se bien como se hace, pero si me enseñas, ¡siempre de a dos es mejor!

Y así fue como Lucas me enseñó cómo agarrar los remos y avanzar. -Nuestro objetivo, pensé, es llegar todos juntos al campamento-.

Luego de remar un buen rato sorteando algunas piedras y remolinos en el trayecto, hicimos la primera parada. Estaba muy sediento así que agarré la cantimplora que estaba dentro de la mochila y me puse a beber.

Nos sentamos todos a la sombra, ya que el sol estaba empezando a calentar el ambiente, y de a poco comenzamos a armar lo que sería un picnic para la hora de almorzar.

- ¡Vamos todos a colaborar! -dijo Federico-, flameando la bandera de los exploradores. -A buscar lugares para sentarse a la sombra. ¡Todos hacemos el saludo del explorador para practicar! -.

-Los más grandes ayuden a los más pequeños a encontrar un lugar cómodo, vamos a enseñarles cómo colocarse la insulina y cómo medirse el azúcar- dijo Romina, sacando las lapiceras de Insulina de una especie de mochila térmica.

-Guauuu dije-... ¡quiero una mochila como esa!

Romina observó que yo había estado bebiendo el agua de la cantimplora

-¿Estabas muy sediento? -me preguntó-



-Siiii tenía mucha sed- le respondí a Romina-

- ¿Y te calmó la sed el agua que bebiste?

Porsupuesto que sí!!! -Sin el agua no podría seguir avanzando en la exploración- le respondí.

-Así es la Insulina Chamaleo, **ES FUNDAMENTAL PARA LA VIDA**, como el agua. -Desde ahora, siempre tendrán que estar preparados, y llevar con ustedes su “**CANTIMPLORA DE INSULINA**” ... ¿se entiende? nos preguntó-

por las dudas había ido a buscar más agua y ya había llenado nuestras cantimploras de nuevo.

Celeste se había colocado dos gorros...uno en su cabeza y otro en su caparazón...

¡Pobre Celeste! - ¡Con el calor que hace para andar con el caparazón! Pero, por otro lado, uno siempre necesita cosas que nos protejan, en este caso el caparazón también cumplía esa función -pensé para mis adentros.

Luego Romina sacó su tablet y nos mostró con unos dibujos los “**Sitios de aplicación de la Insulina**”. Como estaba por ser la hora de almorzar, necesitábamos colocarnos la insulina rápida un ratito antes de la comida.

- ¿Quien quiere ser voluntario para mostrar los lugares de aplicación en vivo? -preguntó Romina.

Por primera vez Lucas levantó la mano y quiso participar del encuentro. Nos contó que solía ser voluntario cuando se necesitaban hacer cosas importantes en su equipo de fútbol...asique no le molestaba ser voluntario para esta actividad.

Se paró delante de nosotros y Romina nos mostró los **SITIOS DE APLICACIÓN DE LA INSULINA: - Brazos, piernas, abdomen, glúteos-**, nos dijo- siempre haciendo un pliegue pequeño.



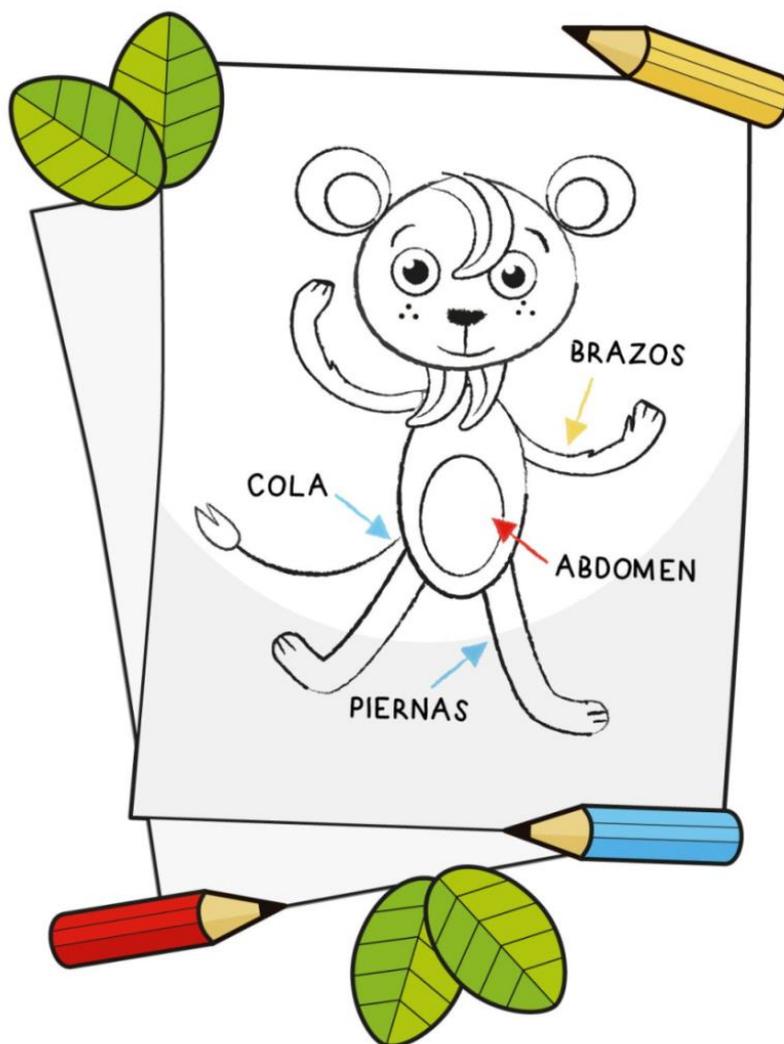
-Dibújenlo en el manual- nos indicó-

Hubiese preferido sacarle una foto, “pero nada de celular para no distraernos” nos había dicho Federico.

Así fué que todos tuvimos que dibujar a Lucas...yo no dibujaba del todo bien, pero me salió un esquema más o menos aceptable.

Apuntes del explorador: Dibujo de Lucas, y los sitios de aplicación de la Insulina.

Autor: Chamaleo



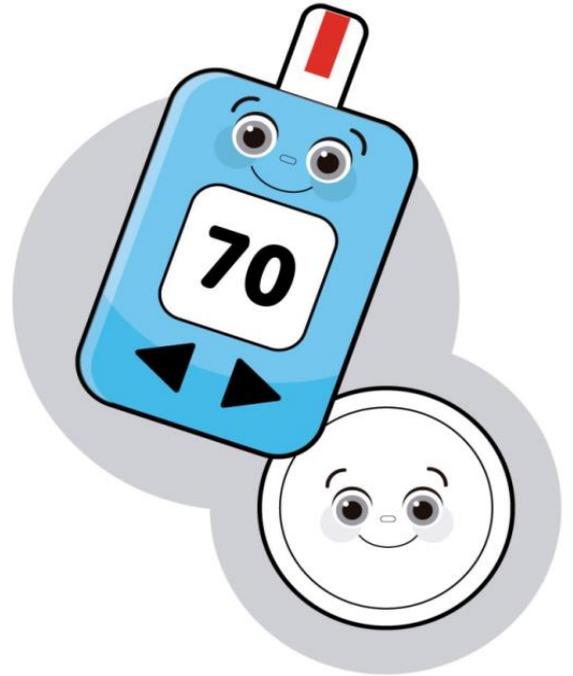
Lucas posaba sonriente... ¡parecía agradecerle ser de nuevo el capitán del equipo!

SENDERO 12. LA BRÚJULA

Ahora tocaba el turno de aprender **CÓMO MEDIR EL AZÚCAR**.

Romina abrió la mochila de supervivencia y sacó lo que anteriormente les conté que parecía un celular, pero que en realidad era un “**GLUCÓMETRO**”.

Federico que había estado preparando el picnic se acercó y nos explicó que un glucómetro era un aparato para medirnos el azúcar, y que lo utilizaríamos como si fuese una brújula, ya que nos serviría para saber adónde estábamos parados en el camino, y nos guiaría hacia adonde ir.



Nos contó que había dos formas de conocer qué nivel de azúcar teníamos.

1. Una forma es haciendo un pinchacito en el dedo –dijo–, eso se llama **MONITOREO CAPILAR DE GLUCOSA, o AUTOMONITOREO**.
2. La otra forma es colocando un sensor, que es como un “parche”. Esto último se llama **MONITOREO CONTINUO DE GLUCOSA**.

-Necesitamos nuevamente 2 voluntarios para mostrar ambos métodos -exclamó Romina-

José rápidamente se adelantó y dijo que él quería probar el “parche”, porque había estado leyendo en el manual que eso servía para saber cómo estaba el azúcar en todo momento, y si subía o bajaba rápidamente.

Mientras, Celeste muy calma como de costumbre, dijo que a ella no le molestaba hacerse el pinchacito en el dedo, lo que sí, que le tengan paciencia porque se tomaría su tiempo para lavarse las manos y hacerlo tranquila, advirtió.

Lucas y yo nos organizamos para buscar algodón y alcohol dentro de nuestras mochilas de supervivencia.

Una vez que tuvimos todo listo, Romina nos mostró cómo colocar el parche, lo colocó en el brazo izquierdo de José, y Fede con el punzador nos recordó cómo medir el azúcar, haciendo un pinchacito en el dedo de Celeste.

- ¡Con estas brújulas sabemos para dónde vamos! -exclamó José, conocemos qué nivel de azúcar tenemos, y cuánta insulina debemos colocarnos.

-Exactamente- dijo Federico, aplaudiendo a los voluntarios.

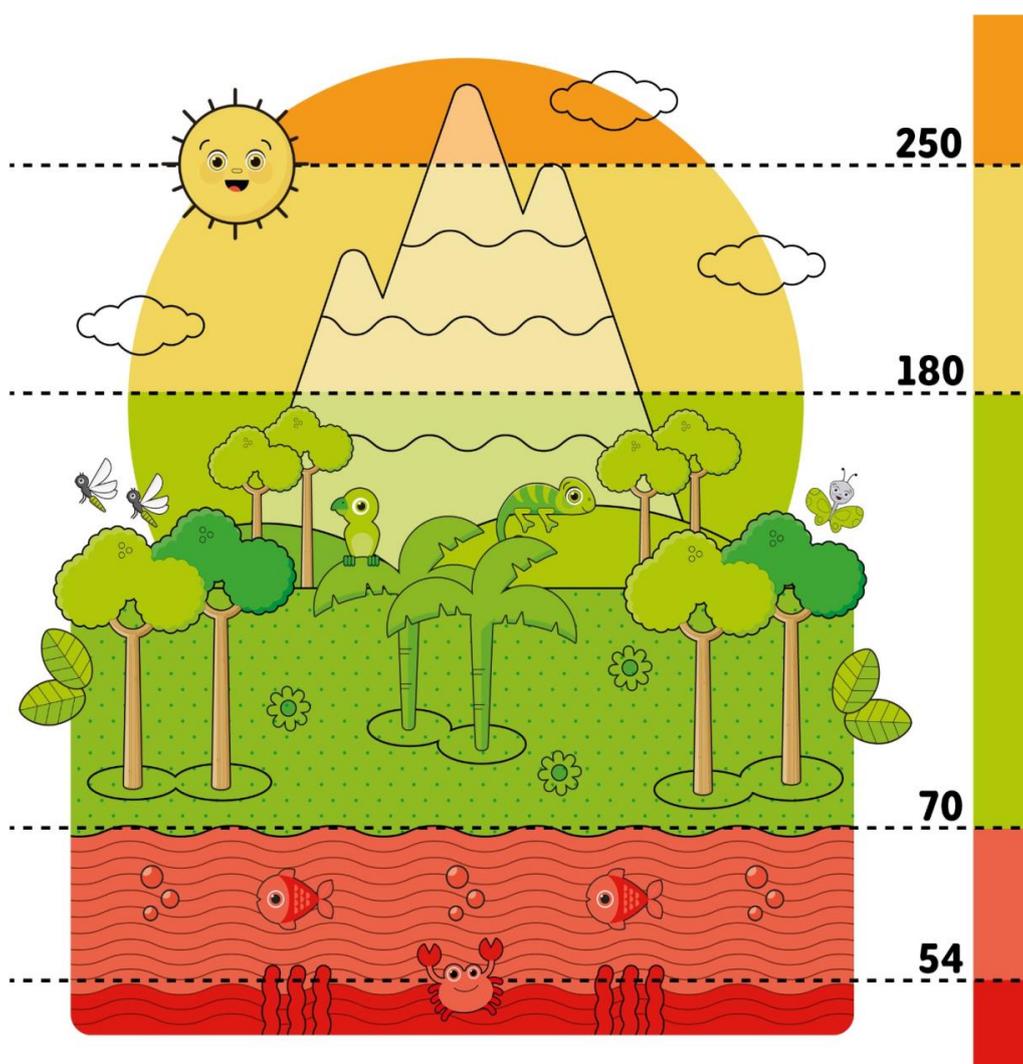
Qué gran equipo de **DIAB-EXPLORADORES**... ¡entre todos estamos colaborando!

Al terminar el ejercicio Lucas y yo también nos medimos...A mí me dió 186 mg.

- ¿Eso está bien o es alto? le pregunté a Federico.

-En general tener entre **70 y 180 mg/dL** sería lo ideal Chamaleo, me respondió, es bastante difícil de lograrlo, ¡pero con disciplina y motivación por supuesto que es posible!

-Cuando se utiliza el “sensor o parche” los valores ideales también deberían estar entre 70 y 180- mencionó Romina. A eso le llamamos **Tiempo en Rango o TIR**. Miren esta lámina y observen los colores, lo ideal es que nuestros valores de azúcar estén en la zona de color verde, lo rojo es cuando están bajos, eso se llama hipoglucemia y ya les vamos a contar más adelante, y lo amarillo y naranja es cuando el azúcar está alto, eso se llama hiperglucemia.



-Tienen que tratar de mantenerse en lo verde, ¡como el color verde de Chamaleo!

Nos reímos del ejemplo de Romina, nos colocamos la **insulina rápida**, y arrancamos con el almuerzo.

-Sandwiches de jamón, queso y vegetales, ¡mis favoritos! - dijo Celeste contenta.

Y nos sentamos a la sombra, debajo de una hermosa arboleda, para almorzar.

SENDERO 13. LA DIABE-HUERTA

Terminado el almuerzo, junto al grupo de exploradores dejamos amarrados los botes y desplegamos los mapas. Habíamos avanzado bastantes kilómetros en la **DIABE-JUNGLA**.

-Falta un poco más para parar a descansar, desde aquí el camino es a pié- dijo Federico.

Formamos una fila y empezamos a caminar.

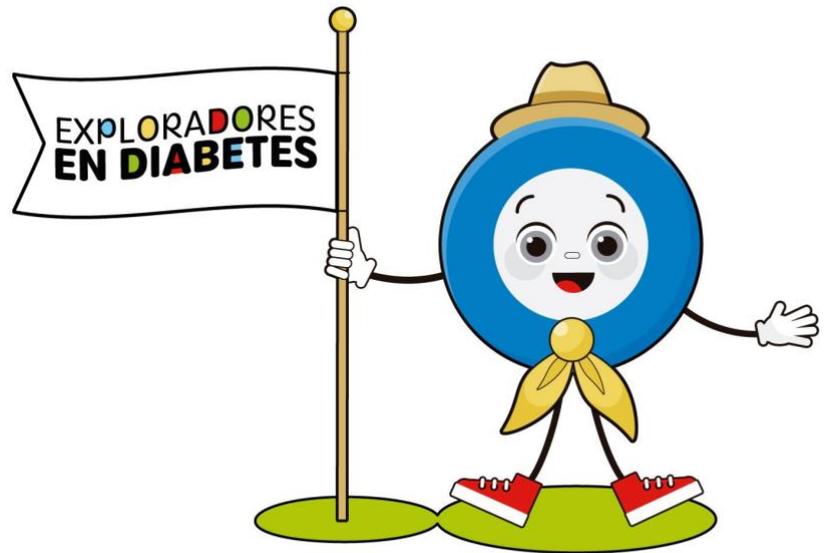
Federico iba delante de todos, alzando la bandera de exploradores, para que los demás habitantes de la jungla supieran identificarnos.

Seguíamos en fila José, yo, Celeste, Lucas y Romina.

Lucas mencionó que como él era más fuerte, iría detrás de Celeste, por si necesitaba ayuda o un poco de agua, ya que su caparazón no era para nada liviano.

-La **ACTIVIDAD FÍSICA** es fundamental para todos los días- mencionó Romina. -Cuando llegemos al campamento podrán hacer actividades deportivas, pero las actividades recreativas como caminar, andar en bici, jugar, bailar, también son muy buenas para mantener estables los niveles de azúcar- continuó-.

De pronto me acordé del monopatín que me regalaron por las buenas notas en la escuela, y pensé que sería un excelente ejercicio para cuando regresara a casa.



-En el camino vamos a ir recogiendo provisiones- indicó Federico, con voz bastante enérgica. Si bien trajimos comida, iremos recogiendo frutas y semillas- indicó. Además, pasaremos por la "**DIABE-HUERTA**" de Don Mateo, que queda de paso, y ahí elegiremos unas verduras frescas -finalizó.

- ¡Qué ganas de comer algo de carne! - dijo en voz baja Lucas.

Romina escuchó y le respondió que habían llevado carne en la conservadora, que no se preocupara.

- ¡La alimentación de ahora en más deberá ser nutritiva y variada, es lo ideal para mantenerse en forma! -exclamó sonriente-.

-Me encanta la lechuga -dijo Celeste-.

- ¡Y a mí las zanahorias! - dijo José entusiasmado.

Yo no tenía tanto entusiasmo, no les voy a mentir, las verduras mucho no me gustaban...protestaba bastante cuando mamá me las servía, y varias veces había sido una pelea para que las comiera. - Pero bueno- pensé-, si todos comen verduras ¡se ve que son necesarias!

Justo en ese momento llegamos a la huerta de Don Mateo, quien era una oruga de avanzada edad, con unos enormes ojos verdes bien redondos.

-¡¡Buenas tardes, Federico!! ¡Qué interesante grupo! -exclamó. - ¡Bienvenidos a la **DIABE-HUERTA!** En ese momento salieron a darnos la bienvenida una mariposa y una hormiga, que también trabajaban en la huerta. Don Mateo les pidió que nos hicieran un recorrido, y que nos mostraran todo lo que allí se cultivaba.



Esa tarde aprendimos un montón sobre las frutas y verduras, sus nutrientes, sus vitaminas, y algo muy importante que tenían, que se llamaba **FIBRA**.

La hormiga y la mariposa nos contaron que en nuestra alimentación diaria era ideal comer “almidones” junto con proteínas y grasas, pero también alimentos que tuvieran “fibra”, ya que de esa manera no nos subiría tanto el azúcar, al combinarlas con los almidones.

Nos contaron que las **PROTEÍNAS** estaban en algunos alimentos como las carnes, los huevos, la leche, el yogurt, los quesos, las legumbres.

- ¡Amo las proteínas! - dijo Lucas, ya que como hacía mucho deporte, la nutricionista de su club de fútbol le había dicho que eran muy importantes para mantener bien fuertes los músculos de todo el cuerpo.

- Aunque sé que ciertas "**GRASAS**" también son necesarias porque son saludables, como los aceites, el pescado, la palta, las aceitunas, y las grasas que tienen las semillas- continuó Lucas muy entusiasmado, ya que le gustaban mucho los temas de nutrición.

La hormiga que parecía súper trabajadora nos contó que se levantaba muy temprano todas las mañanas y amasaba harina para hacer pan casero, ya que a Don Mateo le gustaba mucho el pan. Además, nos contaron un chisme, Don Mateo también tenía diabetes, pero la de tipo 2, la del adulto, nos comentó la mariposa.

Mi abuelo también tiene diabetes de tipo 2- le comenté a la Mariposa.

- ¡Qué delicia el pan casero! -exclamé-. ¿Pero pan se puede comer? ¡A mi abuelo se lo prohibieron! - dije con gran asombro.

Celeste nos contó que una vez hace un tiempo había escuchado a su vecina, una lechuga un poco mandona, retar a su marido lechuzo que también tenía diabetes, pero "la del adulto", porque había comido unas miguitas de pan que dejaron unas personas en un camping. - ¡Se te va a subir la diabetes por las nubes! - recordaba que le decía al pobre marido lechuzo.

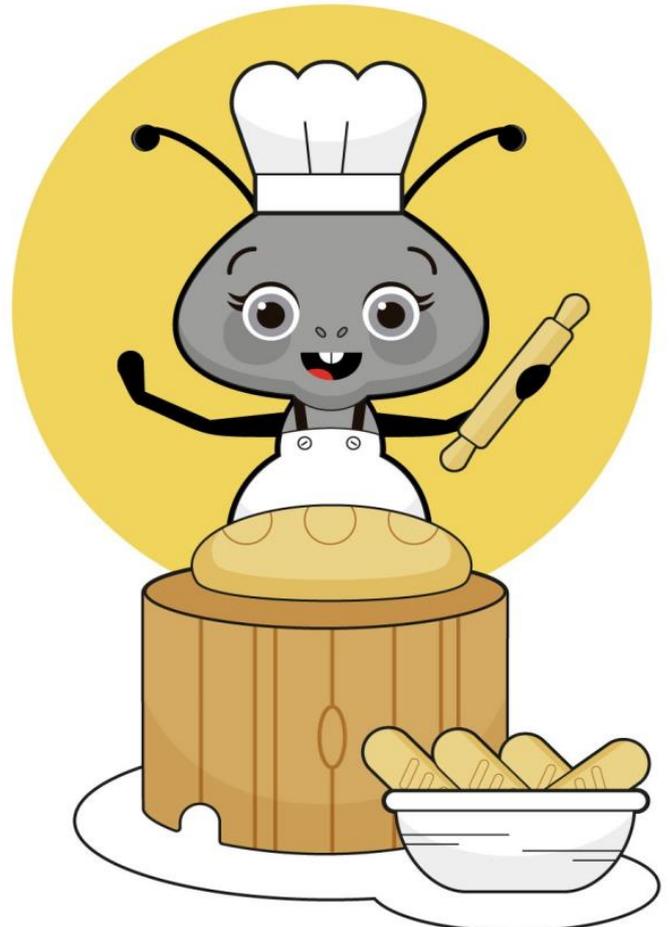
La hormiga largó unas risitas, y nos explicó que se podía comer de todo, siempre y cuando respetemos ciertas cantidades o porciones.

Nos contó que a los **AZÚCARES** y **ALMIDONES** en la diabe-jungla se le llamaban "**HIDRATOS DE CARBONO**", y que había de dos tipos.

-Sé que tienen por acá su Manual del Explorador- nos dijo-. Abran la página 38, Sección "**ALIMENTACIÓN DEL DIAB-EXPLORADOR**", así entienden mejor con los gráficos que tiene la página.

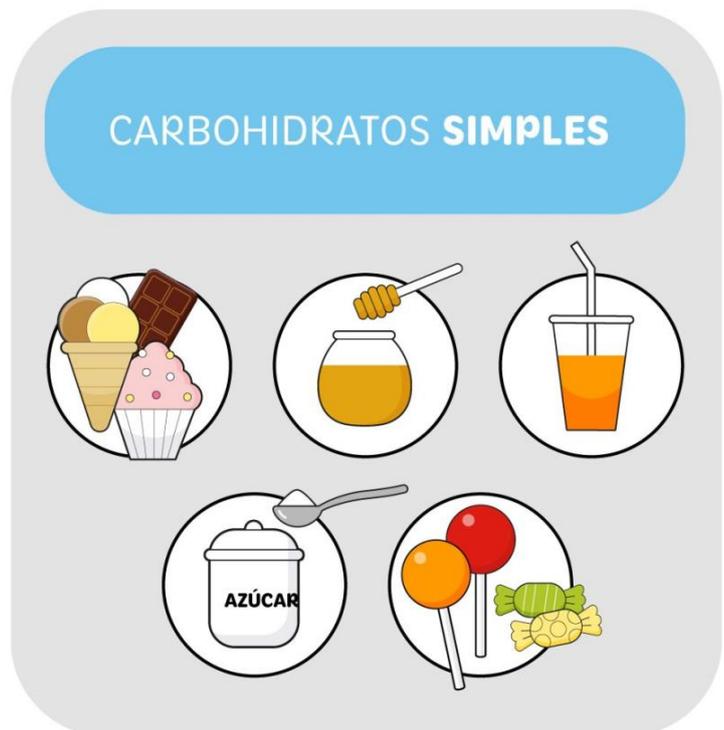
Nos sentamos en el granero, y abrimos la página 38.

La página era muy colorida y estaba dividida en varias partes.



La parte de arriba tenía el título: **“Carbohidratos SIMPLES o AZÚCARES”**, y ahí estaban dibujados varios alimentos: azúcar común, miel, jugos de frutas, algunas golosinas, un helado y gaseosas”.

-Esos hidratos de carbono simples van a tener que tratar de evitar- nos dijo la hormiga-, porque si los consumen se les va a subir el azúcar muy rápidamente-.



Luego la mariposa nos explicó la otra mitad de la página, que tenía el título **“Carbohidratos COMPLEJOS o ALMIDONES”** donde estaban dibujados varios alimentos con harina, pan, galletas, pizza, pastas, arroz, y papas.

-Los hidratos de carbono complejos están totalmente permitidos- dijo la mariposa, porque son nuestra fuente de energía-. Pero hay que tener en cuenta la cantidad que van a comer, y colocar un poco de insulina rápida en base a esa cantidad-.

- A eso se le llama **“CONTEO DE CARBOHIDRATOS”**, y lo van a aprender a hacer de a poquito -finalizó la mariposa.



Además, siempre es bueno mezclar esos almidones con alimentos que contengan **FIBRA**, agregó la hormiga. La fibra se encuentra en el reino vegetal, en las frutas, en las verduras, en las semillas, en las legumbres. - ¡Comer cosas con fibra va a hacer que el azúcar suba menos! Luego agregó – no queremos adelantarnos, lo irán aprendiendo paso a paso-



Todos quedamos un poco mareados después de ver tantos dibujos de alimentos, pero tomamos muchos apuntes y José, como era de costumbre, había remarcado con colores y círculos cuales alimentos eran los que más le gustaban.

Antes de irnos recogí unos tomates y trepé a un manzano, y me guardé dos manzanas para el campamento de la noche, por si necesitaba hacer alguna colación.

Cuando terminamos el recorrido por la **DIABE-HUERTA** nos despedimos de Don Mateo, la mariposa y la hormiga, muy agradecidos, ya que nos ayudaron a armar nuestro “**KIT DE COMIDA SALUDABLE**” para el fogón de la noche.

¡Hasta siempre y muy rica la lechuga! -exclamó Celeste-...muy contenta por su fanatismo por los vegetales.



ACTIVIDAD INTERACTIVA: *En base a lo aprendido en el SENDERO 13, ¿te animás a preparar tu propio KIT DE COMIDA SALUDABLE?*

DESAYUNO:

.....
.....
.....
.....

ALMUERZO:

.....
.....
.....
.....

MERIENDA:

.....
.....
.....
.....

CENA:

.....
.....
.....
.....

COLACIONES:

.....
.....
.....
.....

SENDERO 14: EL BAJÓN

Llegada la tardecita nos preparamos para acampar y preparar un fogón.

Teníamos muchas provisiones, y habíamos caminado bastante, atravesando más de la mitad del recorrido del mapa. ¡El campamento estaba cada vez más cerca!

- ¡Estoy exhausta! -exclamó Celeste-. Y estiró sus patitas para descansar.

José se puso a juntar leña junto a Lucas, quien se sumó ya que era el más fuerte del grupo, y la leña era un poco pesada.

Yo estaba acomodando mi bolsa de dormir cuando de repente me sentí un poco raro como mareado, y transpirando, y mi cuerpo rotó a un color rojizo oscuro. Me acerqué a Romina tembloroso y le avisé que no me sentía del todo bien.

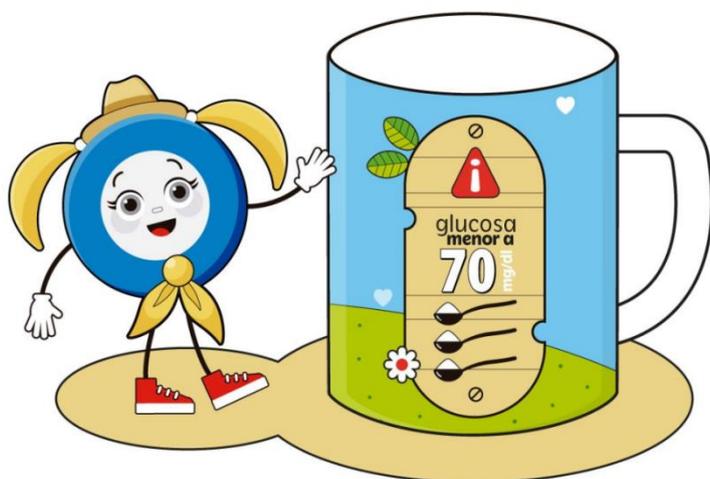
Romina me tocó el cuerpo y lo sintió un poco frío...- **¡HIPOGLUCEMIA!** –exclamó. Y llamó rápidamente a José para que le alcanzara la mochila de supervivencia.

-Lucas, ayúdame a medirle el azúcar- dijo Romina-

Lucas rápidamente sacó el glucómetro y me hizo un pinchacito. – **¡Tiene 62!** - exclamó.

Romina tomó de la mochila la taza que decía “**TAZÓN DE HIPOGLUCEMIA**”: -Tres cucharadas de azúcar en el vaso con agua- indicaba el tazón.

-Con eso rápidamente el azúcar subirá- les dijo Romina a José y Lucas que parecían estar muy asustados.



Bebí todo el contenido del tazón que tenía agua con azúcar, y de inmediato comencé a sentirme mucho mejor.

Federico me trajo unas galletitas saladas que tenía en la mochila de supervivencia, y me dijo que espere 15 minutos para comerlas.

De a poquito volví a mi color verdoso normal. Ya me sentía mucho mejor.

-Lo que sucedió es que te bajó mucho el azúcar Chamaleo- dijo Federico.

-Lo más probable es que te haya pasado porque caminaste mucho esta tarde, y comiste poco en la **DIABE-HUERTA**.

Todos nos quedamos un poco asustados por el episodio, menos Celeste que se había ido a lavar las patitas a un estanque cercano, y no se había enterado de nada.

-Siéntense todos alrededor del fogón y les explicaremos mejor lo que pasó- dijo Federico.

Nos sentamos todos alrededor de un hermoso fogón, que habían preparado con la ayuda de Lucas y José.

-Escuchen con mucha atención, y tomen sus mochilas, ya que este tema es sumamente importante- dijo Federico, con un tono más serio del habitual.

José rápidamente nos trajo las mochilas, y ayudamos a Celeste a llegar al fogón, ya que seguía lavándose las patitas en el estanque para tenerlas limpias para la hora de la cena.

-Miren dentro de sus mochilas- dijo Federico-. Hay un estuche que dice **KIT DE HIPOGLUCEMIA**, ¿lo ven? -Saquenlo de la mochila. -Celeste ¿me podés decir que tiene el estuche? -le preguntó Federico.

-Tiene unos sobrecitos de azúcar, 1 juguito, una barrita de cereal y unas galletitas saladas, mencionó Celeste.

-Correcto- dijo Federico-. -Presten mucha atención a lo que les diré, y por favor tomen apuntes con letra clara, si lo desean en este caso pueden sacar los celulares y grabar, así después repasan lo que les explico- nos dijo.



-En el tratamiento de la diabetes, estamos colocando la insulina “manualmente”. Como se coloca desde afuera, a veces no funciona exactamente de la misma manera que la insulina que produce el **PÁNCREAS**, ya que esa insulina se larga de manera “automática”.

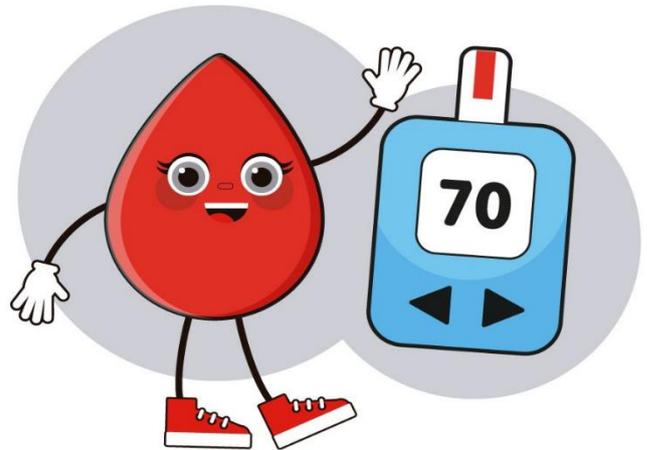
Por eso, a veces el azúcar puede llegar a bajar a menos de lo normal- agregó Federico-.

-Romina que había estado reponiendo el **KIT DE HIPOGLUCEMIA** de su mochila de supervivencia se acercó al fogón y dijo:

-Para que recuerden y escribanlo bien grande y marquen con resaltador:

1. Lo ideal en la diabetes es tener los valores de azúcar entre **70 y 180 mg/dL**.
2. Cuando baja a **menos de 70 mg**, eso se llama **HIPOGLUCEMIA**, comúnmente le llamamos “**BAJÓN**” y es una **URGENCIA**, es decir, lo debemos **resolver en el momento**, ingiriendo un poco de azúcar, como lo hicimos con Chamaleo.

- ¿Se entiende?, preguntó Romina. Y insistió en que lo **marquemos con resaltador**.



Página 43 del Manual del explorador. Tazón de hipoglucemia.

PASO 1
3 cucharadas de azúcar en un vaso con agua o un vaso con jugo azucarado.

ESPERAR 15" (minutos)

PASO 2

⊘ **¡Medir glucemia!** ⊘
Si subió a más de 70 mg/dl ingerir 5 galletitas saladas o 1 barrita de cereal o 1 rebanada de pan.

Si sigue por debajo de 70 mg/dl repetir paso 1 y paso 2.

glucosa menor a 70 mg/dl

TAZÓN DE HIPOGLUCEMIA

The infographic features a central character, a blue figure with a white face and a yellow hat, holding a flag with a red drop. A green chameleon is perched on a sign that reads 'TAZÓN DE HIPOGLUCEMIA'. To the right, a yellow sign with a red warning triangle and the text 'glucosa menor a 70 mg/dl' is shown with three spoons below it, indicating the amount of sugar to be consumed.

Federico nos indicó que repasemos bien la página 43 del manual, y que miremos bien lo que nos indicaba el **TAZÓN DE HIPOGLUCEMIA**, porque teníamos que aprender bien qué hacer en situaciones de **HIPOGLUCEMIA**, para poder enseñarles a nuestros familiares, amigos, profesores y maestros.

- ¿Y por qué puede bajar tan de golpe? -interrumpió Lucas que estaba muy atento.

- Puede bajar por varios motivos Lucas, -respondió Romina, por ejemplo:

CAUSAS DE HIPOGLUCEMIA



1. Por haber realizado mucho **ejercicio**, como le pasó a Chamaleo, que caminó mucho esta tarde.
2. Porque no se comieron los suficientes **hidratos de carbono** (almidones), o porque saltaron una comida.
3. También puede bajar por haber colocado **insulina de más**.
4. Y a veces también puede bajar sin que le encontremos **ningún motivo**.

-Lo importante es saber resolverlo en el momento. Hoy Lucas y José fueron mis ayudantes y juntos actuamos rápidamente, -dijo Romina con entusiasmo.

APUNTES DE CHAMALEO

Nivel de azúcar ideal: 70 a 180 mg

HIPOGLUCEMIA: Menos de 70 mg: URGENCIA

Tratamiento: 3 cucharadas de azúcar o 1 juguito o 1 paquete de gomitas.

Recordar a los 15 minutos volver a medir y si subió a más de 70 comer algo con almidón (galletitas, pan, cereal)

Siempre avisar a mi mamá, a papá o a la seño cuando me siento mal.



-Qué suerte que los tenía cerca, pensé-, todavía un poco asustado.

Pero ahora que ya sabíamos que hacer, me relajé y disfruté de la cena y de los cuentos que contaba José en el fogón.

Antes de dormir nos colocamos todos una dosis de la “**Insulina lenta o basal**”.

El día había sido intenso, pero de puro aprendizaje.

Me metí en la bolsa de dormir, cerré mis ojos saltones y me dormí profundamente, bajo la luz de una hermosa luna y un cielo lleno de estrellas.

SENDERO 15. LA LUCIÉRNAGA

Estaba profundamente dormido, cuando sentí que algo rozó mi nariz y me hizo estornudar. Abrí los ojos medio asustado, y ví revoloteando alrededor mío algo pequeño y luminoso...- ¡una luciérnaga! –pensé-, casi no había de esas en mi jungla.

Las luciérnagas eran seres muy interesantes, nunca entendí cómo era que prendían una luz en la parte posterior de sus cuerpecitos, ¿se cargarán con un cargador? Supuse que seguramente lo aprendería en la materia de física, en la secundaria.

La luciérnaga se movía de manera muy graciosa a mi alrededor, parecía muy simpática y me sonreía.

De pronto se posó arriba de mi bolsa de dormir.

- ¡Hola! -me dijo-. ¿Aprendiendo mucho en la **DIABE-JUNGLA**?

Por sus palabras me di cuenta de que sabía que éramos del grupo de **DIAB-EXPLORADORES**.

-Vamos a dar un paseo. – Me llamo Lucía, y también tengo **Diabetes tipo 1**, Me la detectaron hace unos meses y pasé unos días en la Diabe-Jungla. Aprendí mucho con Romina y Federico, y también con la ayuda de mis “**Seres de Luz**”, dijo Lucía.

Tenía mucho sueño como para dar un paseo nocturno pero la verdad me agarró curiosidad. Me levanté de a poco, roté a color dorado, así podría reflejar mejor la luz de la luna, y nos pusimos a caminar.

-Soy Chamaleo también tengo diabetes tipo 1 y estamos junto al grupo de **DIAB-EXPLORADORES** dirigiéndonos al campamento. ¡Estoy aprendiendo un montón junto a mis nuevos amigos!

De pronto recordé lo que me había mencionado hacía unos minutos la luciérnaga y le pregunté: - ¿Los seres de qué? -le pregunté-.

-Los **Seres de Luz**- respondió Lucía.

-No te entendí bien, y además estoy un poco dormido. – ¿Qué son los Seres de Luz?

-Los Seres de Luz son seres que te acompañan a lo largo de tu vida Chamaleo. Brillan sin encandilar, y comparten su luz para alumbrar tu camino, darte calor y buena energía. ¿Entendés? -Te alientan, te guían....

-Me miró y me preguntó: ¿Quiénes son tus seres de Luz?



Por un instante se me vino a la mente mi jungla con todos mis seres queridos, mamá, papá, mi abuelo Beto, mis mejores amigos Romina y Federico...
¿Entenderían lo de la diabetes? ¿Me acompañarían en éste nuevo camino?

-Sé en quienes estás pensando Chamaleo, en tu familia y tus amigos, y esto nuevo que se presentó en tu vida, la diabetes- dijo Lucía revoloteando y prendiendo más fuerte su luz para alumbrar mejor el sendero.

En ese momento paramos frente a una cascada, parecía una cascada mágica, que reflejaba la luz de la luna.



– Por supuesto que te acompañarán dijo Lucía, como adivinando mi pensamiento. Y van a alumbrar tu camino, cada vez que te sientas perdido.

-Hazles caso, los seres de luz siempre quieren lo mejor para nosotros, aunque a veces no lo comprendamos en el momento.

- Te traje hasta aquí ya que ésta es una cascada mágica. Pide un deseo, dijo Lucía.

En ese momento mi corazón latió más rápido, y roté a un color amarillo fosforescente de emoción. Pedí que mis seres de luz estén siempre conmigo, en las buenas y en las no tan buenas (pero como es un secreto pido al lector que no cuente mi deseo).

- Muy bien dijo Lucía, terminó la expedición nocturna, vamos a dormir. Si mamá se entera de que ando paseando por la jungla se va a enojar, si hago mucho ejercicio con mis alitas de noche, ¡a veces me da un bajón a la mañana!

-Uyyy pensé- Tengo experiencia con eso-

-Muchas gracias por este encuentro- le dije a Lucía.

Lucia se alejó revoloteando con sus pequeñas alitas, brillando intensamente. Antes de desaparecer volteó hacia mí a lo lejos y gritó – **“Rodéate en tu vida de seres de luz, y sé tú mismo uno de ellos”**.

SENDERO 16. EL CAMPAMENTO

Al día siguiente, todos nos quedamos dormidos, y nos levantamos cerca de las 10 de la mañana. Celeste, Lucas y yo nos medimos el azúcar en el dedo, y le recordamos a José que escanee su sensor. Anoté en mi manual:

-Azúcar: 169 mg.

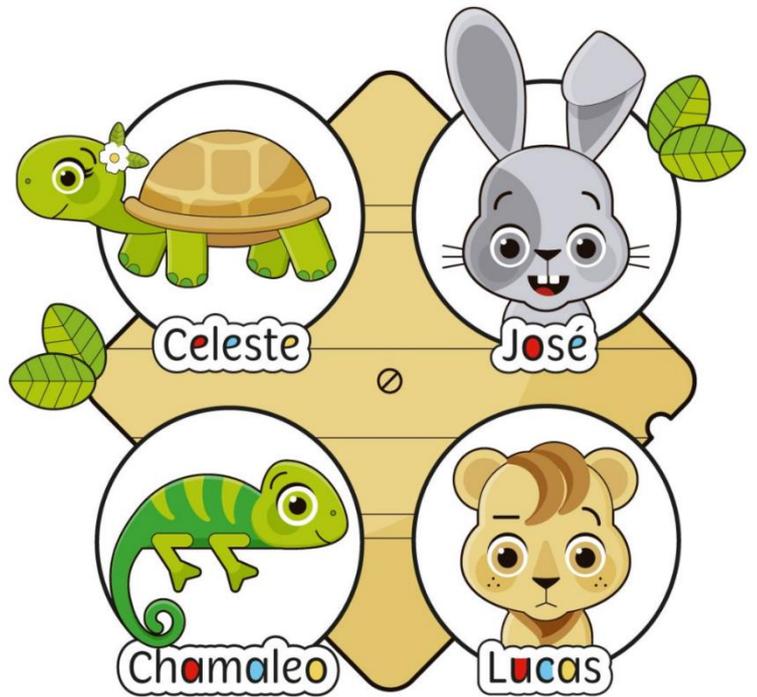
Luego nos colocamos la **insulina rápida** para poder desayunar.

¡Me la coloqué yo solito!! Roté a un color verde manzana, color que demostraba mi alegría total porque mi azúcar estaba en buenos niveles esa mañana.

Desayuné un cereal con fruta, y una leche que había llevado en una caja de las "larga vida" ...que nunca entendí por qué la llamaban así.

Me dí cuenta de que a la madrugada había llovido un poco porque mi bolsa de dormir estaba un poquito mojada. Me acordé de Lucía la luciérnaga, y por un momento dudé de si ese encuentro nocturno había sido real o imaginario, y me quedé pensando en mis seres de luz, y en que, si bien la estaba pasando súper bien en esta aventura, empezaba a extrañar a mis padres y a mis amigos.

Federico se acercó y nos entregó a cada uno un cuadrito con una foto que nos habían tomado el primer día en la Diabe-guarida, donde estábamos posando todos los alumnos de la clase.



- ¡Miren un arcoiris! -gritó Celeste-. ¡Qué hermosos colores tiene!



Celeste era una tortuga muy optimista, siempre estaba tranquila, buena onda, nada de nervios, y me dije a mi mismo que a veces tenía que intentar ser como ella, ir más lento para llegar al objetivo. A Celeste nada la apuraba, al fin y al cabo, Celeste siempre llegaba adonde quería llegar, y quizás hasta disfrutaba más del camino.

Me puse como meta tomar las cosas con calma y se lo comenté a Celeste. – ¡Ese es mi lema Chamaleo! me dijo-, y nos reímos juntos un rato.

Durante la expedición observé que José y Lucas también aprendieron a manejarse muy bien.



José era muy eficiente para todo, siempre estaba preparado, incluso para ayudar a los demás, era muy previsor, además de generoso y solidario. – También necesitaré ser un poco así en la vida de aquí en adelante, - me dije-.



Y **Lucas**... ¡un tierno debajo de un cuerpo gigante! Estaba tan serio y malhumorado al principio del viaje, sin querer juntarse mucho con el resto, pero luego demostró que un capitán puede pasar por buenos y malos momentos, pero nunca abandona a su equipo. Nos mostró destreza física y mental, liderazgo, inteligencia, me gustaba mucho acompañarlo y conversar con él, ya que para ser capitán ¡sí que se necesita mucha fortaleza!

Pensé en que estaba aprendiendo muchísimo de cada uno de mis nuevos amigos a lo largo de la **DIAB-EXPLORACIÓN**.

En ese momento Federico y Romina aparecieron con las mochilas de supervivencia en mano.

– ¿Listos para el tramo final? -nos preguntaron.

-Siiii respondimos todos muy emocionados. Desplegamos el mapa y vimos que todo lo que habíamos caminado hasta ahora había sido cuesta arriba, y que el tramo final era cuesta abajo, así que sería un trayecto más liviano y hasta podríamos corretear y jugar en el camino. El trayecto más difícil de la **DIABE-JUNGLA** ya lo habíamos atravesado.

Hicimos el saludo del explorador y nos pusimos nuestros gorros y mochilas y comenzamos a caminar.

- “Todo el que se esfuerza llega tarde o temprano a la meta”- decía Beto, mi abuelo. Y recordé nuevamente su frase favorita: - “*Ante todo buen color y buen humor*”.

Luego de mucho, mucho andar con el equipo de **DIAB-EXPLORADORES**, mientras aprendíamos que era la diabetes, por qué necesitábamos insulina, cómo medirnos el azúcar, lo que debíamos comer, qué hacer si teníamos un bajón, y todas las anécdotas que vivimos en el camino, llegamos a la cima de una montaña.

Yo llegué primero, ya que estaba bastante acelerado y ansioso esa mañana.

Desde la cumbre, alcancé a visualizar un grupo de carpas bien organizadas, y humo que salía de lo que seguramente había sido un gran fogón. - ¡EL CAMPAMENTO!

Mi corazón comenzó a latir rápidamente, volteé y ví a Federico acercarse con una sonrisa. -Llegaste Chamaleo- me dijo.

- ¡Llegamos todos juntos! – le corregí. Y volvió a sonreír muy feliz con mi comentario.

Corrí a ayudar a Celeste a empujar su caparazón para que no se demore tanto en llegar a la cima, mientras que Lucas y José ya se estaban acomodando para la selfie panorámica grupal.

¡Yo saco la foto porque mi brazo es más largo! exclamó Federico, dando indicaciones para que nos juntemos un poco más, y se pueda ver detrás el campamento.

- ¡Llegamos todos juntos! -
exclamamos entre todos-. Y
sonreímos felices ante ¡CLIC! de
la cámara de fotos.

Muy emocionados corrimos por un estrecho sendero hasta llegar al campamento, donde fuimos recibidos por Leonardo, el coordinador general, quien era un círculo azul, pero de edad un poco más avanzada que los demás. ¡Estaba feliz con nuestra llegada!

Nos hizo el “**Saludo del Explorador**”, y nos recibió en el centro del campamento, lugar principal para reuniones importantes.

- ¡Felicitaciones para todos! - exclamó-. Estamos muy contentos de que se nos hayan unido-.

En el campamento había muchos exploradores, casi todos de nuestra edad, algunos más chiquitos como un pequeño lorito que tenía 5 añitos y decían era muy conversador, y otros un poco más grandes como una jirafa que calculo tendría unos 16 años y por su experiencia y su buena altura para controlar todo en el campamento, era la coordinadora de otro grupo de exploradores más grandes.

Todos tenían un distintivo, como un PIN, que decía “**EXPLORADOR EN DIABETES**”, un pañuelo y un gorrito.





- ¡Qué gran emoción, todos ellos habían atravesado el mismo camino que nosotros!

- ¡Atención! - dijo Leonardo, todos a formar para la ceremonia de bienvenida, armen una ronda- les dijo a los demás asistentes.

Nosotros nos colocamos en el centro de la ronda, y Leonardo comenzó a decir unas palabras.

-Les damos la bienvenida al campamento a Celeste ... ¿donde estaba Celeste? ¡Celeste!

Celeste estaba peinándose y poniéndose perfume para la ceremonia, y se había retrasado... ¡siempre tan coqueta! Se acercó lo más rápido que pudo.

-Les damos la bienvenida a Celeste, José, Lucas y Chamaleo, - prosiguió Leonardo-

- Hace 2 días les diagnosticaron diabetes tipo 1. No sabían nada de la diabetes, y luego de un gran viaje de aprendizaje y conocimiento, que involucró un gran esfuerzo físico, mental y emocional, una aventura desconocida, en donde tuvieron que aprender cosas teóricas y también destrezas, y lo más importante, a comprender y ayudar a sus compañeros durante el camino, llegaron todos juntos con gran éxito al campamento, destino final de la expedición-

Y prosiguió:

-Es por esto que, en éste gran día, les haremos entrega del distintivo del **EXPLORADOR EN DIABETES**- ,y nos entregó un **PIN** que era como si fuera un prendedor, que podíamos utilizar todas las veces que fuera necesario, para demostrar que pertenecíamos al grupo de los **DIAB-EXPLORADORES**.



Y continuó:

-Los **EXPLORADORES EN DIABETES** tenemos nuestro lema: - **“UN PASO ADELANTE”**, eso significa que siempre se debe estar preparado en el camino de la diabetes, no solo para cuidarse a ustedes mismos, sino principalmente para ***ayudar y apadrinar a otro explorador cuando lo necesite***-, dijo Leonardo mirándonos fijamente a los 4.

- Es una responsabilidad muy grande, ¿están dispuestos a aceptarla? -nos preguntó-

- ¡Siii! le respondimos al unísono. -Estamos dispuestos a enseñar y a ayudar a los próximos exploradores que necesiten aprender todo sobre la diabetes en la **DIABE-JUNGLA**.

- Entonces ¡**Bienvenidos a los nuevos DIAB-EXPLORADORES!**

Todos juntos levantamos con mucho orgullo la bandera del explorador, que Federico había cargado durante todo el viaje, y el campamento aplaudió con muchísima emoción.

Federico y Romina estaban felices, su misión había finalizado.

Terminada la ceremonia de bienvenida a los nuevos **DIAB-EXPLORADORES**, y después de la larga expedición en la **DIABE-JUNGLA**, explorando y aprendiendo, viviendo muchas aventuras, los 4 terminamos agotados, y nos quedamos profundamente dormidos.

SENDERO 17. PRÓXIMA MISIÓN



¿Están ahí amigos exploradores?

¿Me siguen acompañando en ésta gran aventura?

Les pido que presten mucha pero mucha atención, porque lo que sigue en la historia les aseguro, que es algo ¡increíble!

No sé bien cómo contarlo, porque todo lo que sucedió fué bastante confuso....

De pronto escuché ruidos a lo lejos como de sirenas de ambulancia, murmullos y voces que me hablaban.

Abrí de a poco mis ojos y ví a **Romina**, mi mamá, sentada en una cama, a mi lado, y a **Leonardo**, mi papá hablando con alguien que parecía ser, por cómo estaba vestido con un guardapolvo blanco, un doctor.

Me dí cuenta por lo que veía, que estábamos en un hospital.

-Hola mi amor!! - ¡Al fin te despertaste! -exclamó mamá, con una sonrisa inmensa.

- ¿Cómo te sentís? - me preguntó.

En ese momento se acercaron rápidamente el doctor y papá.

El doctor tenía unos enormes ojos verdes bien redondos, y una inscripción en su guardapolvo que decía **Dr. Mateo-Ruga**. Por un instante se me vino a la mente Don Mateo, la oruga de la Diabehuerta.

El doctor estaba acompañado por una enfermera que parecía muy simpática, ya que me sonreía, con una sonrisa que irradiaba luz. "**Educadora Lucía**", decía la identificación en su guardapolvo.

El doctor se sentó a mi lado, puso su mano en mi hombro y me dijo: **-Hola Federico, ¿cómo estás?**

Al ver que había un peluche a los pies de la cama exclamó - ¡Qué lindo peluche con forma de camaleón! -mi hijo tiene uno parecido. ¡Imagino que siempre te acompaña a todas partes!

**Hospital Pediátrico,
Habitación 10:
Federico con su peluche
“Chamaleo”**



-Soy el Doctor **Mateo-Ruga**. -Estás internado en el hospital desde ayer a la mañana. Tus padres te trajeron porque te notaron muy débil. Luego de hacer unos análisis, descubrimos que tenés algo que se llama...

-**DIABETES TIPO 1**- le interrumpí-. ¿Y dónde está la insulina? Me parece que ya es la hora de la aplicación porque tengo muchísimo hambre- le respondí-.

El doctor y mis padres quedaron sorprendidos, ¿cómo podía conocer sobre la diabetes y la insulina, si todo el tiempo desde que llegué al hospital estuve dormido?

En fin, sospecharon que, aún estando dormido, habría escuchado la información que el Dr. Mateo y la Educadora Lucía les contaron a mis papás el día que me interné en el hospital.

Pero yo tenía mis dudas, ¿cómo podía ser que así de la nada supiera tanto sobre la diabetes?

Miré a mi alrededor para tratar de entender qué había sucedido. Mi cama estaba cubierta con un poco de arena, mi remera estaba un poco rasgada, y observé que mis zapatillas estaban muy sucias, ¡cubiertas de arena y barro!

De pronto se me vinieron recuerdos a la mente, como un flash y empecé a acordarme perfectamente de todo lo vivido en la **DIABE-JUNGLA** y el **CAMPAMENTO**.

Al principio pensé que todo había sido un gran y extraño sueño, producto de mi gran imaginación, ya que me contaron que había llegado al hospital muy “deshidratado”, que mi azúcar estaba por las nubes, y que tenía algo llamado “cetoacidosis” (esos nombres raros que usan siempre los doctores).

-Seguramente ese azúcar tan alto me hizo soñar todo lo que viví en la **DIABE-JUNGLA** me dije. - ¡Qué gran imaginación tengo! - ¡Creo que debo ver menos películas de aventuras!

En ese momento entró Lucía, trayendo la insulina y el glucómetro.

Mamá insistió en que ella quería medir mi azúcar (a pesar de que le dije que podía hacerlo yo solito), y luego me colocó la insulina (a pesar de que también le dije que podía colocarla yo solito), pero por supuesto que ¡no me creía nada!

Luego almorcé unos ricos canelones de verdura, y de postre una ensalada de frutas riquísima. Le comenté a mamá que esos alimentos contenían mucha fibra ... ¡mamá me miraba cada vez más sorprendida!

Lucía me dijo que descansara un poco y que por la tarde regresaría a terminar con las charlas de **EDUCACIÓN DIABETOLÓGICA**.

Antes de salir de la habitación volteó hacia mí, me hizo un guiño, y me dijo en voz bajita: -Recordá siempre el lema del explorador-. Y salió de la habitación con una sonrisita pícara.

***Chamaleo, mi camaleón de
peluche reposaba a los pies de
la cama, y me miraba
fijamente, con sus enormes
ojos saltones.
¿Habría sido todo solamente
un sueño? ¡Parecía todo tan
real!***



En ese instante sonó un “PIP” en mi teléfono celular. Mamá me lo había guardado en el cajón de la mesita, por si me llamaban mis amigos, o mi abuelo Beto.

Como mis padres seguían conversando a unos metros con el doctor, decidí atender. Era un mensajito de texto codificado, enviado desde un número desconocido. Mamá no me dejaba atender mensajes de números desconocidos, pero éste tenía un dibujito con un círculo celeste. El mensaje era muy corto y solo decía:



S.O.S. EXPLORADOR EN DIABETES:
Próxima Misión: Habitación 16, cama 2.
Nombre: Micaela.
Edad: 10 años.
Diagnóstico: Debut de diabetes tipo 1.
Misión: Iniciar exploración.

Me quedé sorprendido, pero de pronto logré comprenderlo todo...

Yo ya no era un niño común, ahora era un “EXPLORADOR EN DIABETES”. Había hecho una promesa y tenía que cumplirla:

- **“Un paso adelante”**, -ayudar y apadrinar a otro explorador cuando lo necesitara,
- **habíamos prometido en la DIABE-JUNGLA.**

Muy disimuladamente estiré mi mano y tomé la mochila de supervivencia que estaba debajo de la cama, me coloqué el gorrito y el PIN de explorador. Revisé la mochila y me aseguré de que la cantimplora tuviera agua, y que el “**Kit de Hipoglucemia**” estuviera preparado.

Respondí rápidamente el mensaje:



S.O.S. MENSAJE RECIBIDO
EXPLORADOR EN DIABETES: INICIANDO MISIÓN

Repasé en mi cabeza todo lo aprendido en la **DIABE-JUNGLA**, coloqué sobre mi hombro a Chamaleo, mi compañero de aventuras, y activé el GPS del celular, para ubicar la Habitación 16.

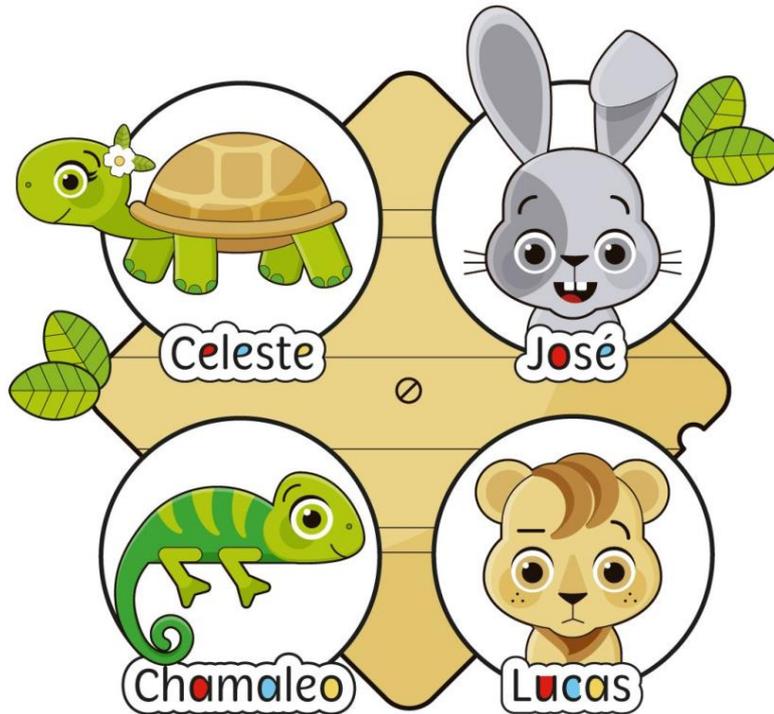


**Teníamos una MISIÓN que completar,
¡Micaela nos necesitaba!**

FIN

ACTIVIDADES INTERACTIVAS PARA EL EXPLORADOR EN DIABETES

1. ¿Con qué personaje del cuento te identificás? Circula tu personaje favorito y contanos por qué te identificás con ese personaje.

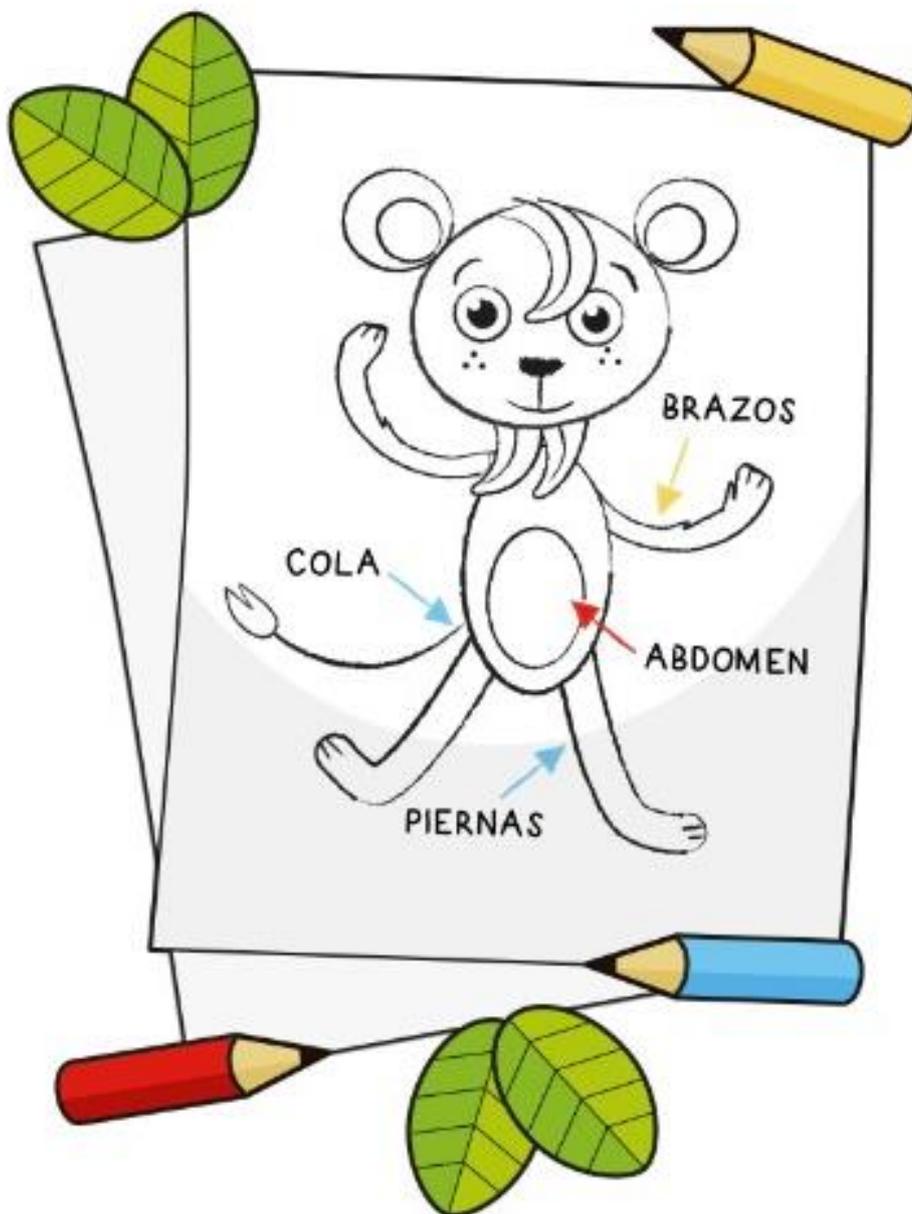


ME IDENTIFICO CON.....

PORQUE.....

.....
.....
.....

2. Coloreá los lugares de aplicación de la insulina.



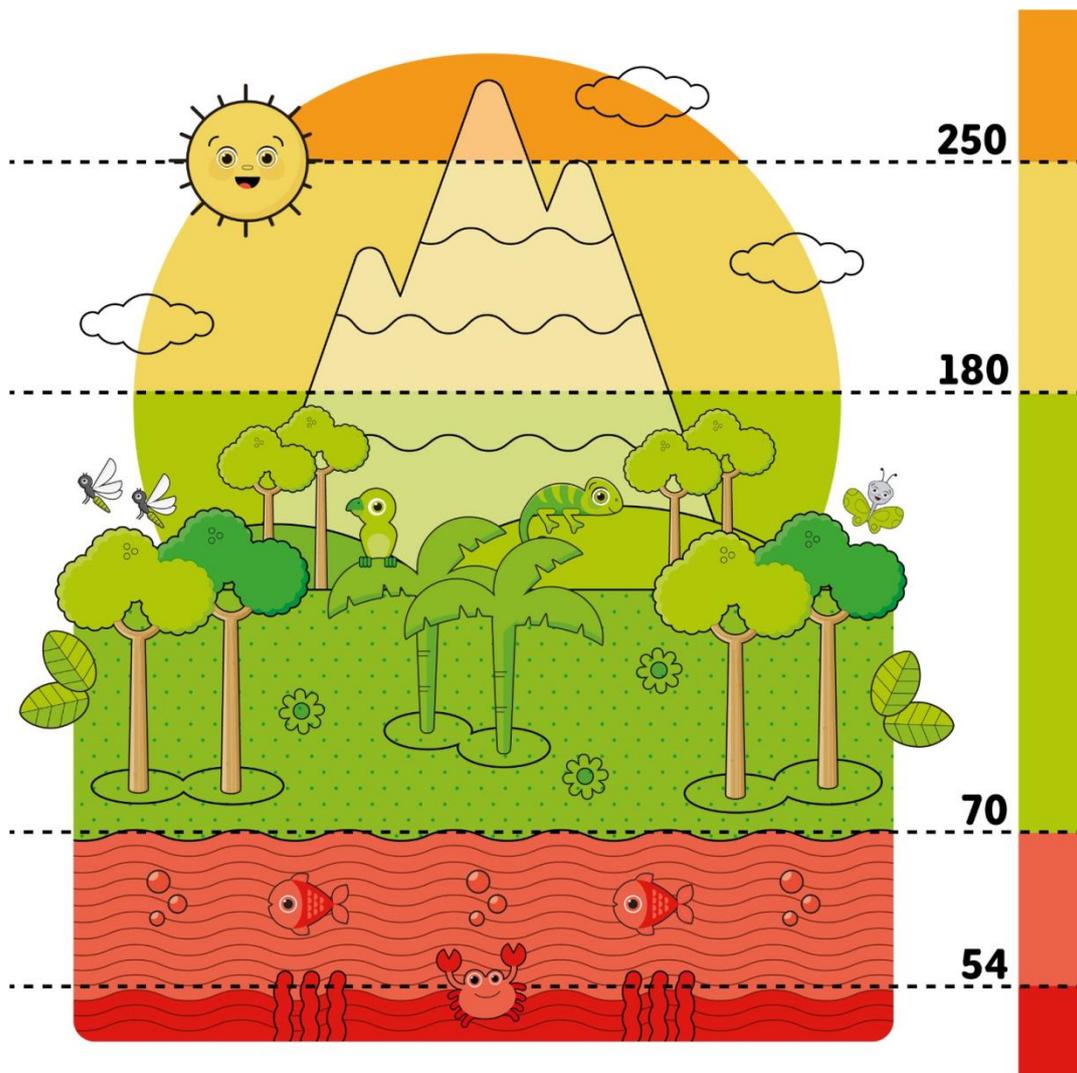
3. Chamaleo conoció a nuevos amigos en la DIAB-EXPLORACIÓN. ¿Cómo se llaman tus mejores amigos?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



4. Cuando mi doctor/a baja los datos del sensor, siempre menciona el TIEMPO EN RANGO (TIR). El TIR es el tiempo en que los niveles de azúcar son “normales” es decir, entre 70 y 180 mg/dL. Lo ideal es que mi TIR sea igual o mayor al 70% (eso representa tener más de 17 hs por día el azúcar normal).

Ejercicio: Medir el nivel de azúcar. Mirá este paisaje. Recortá la figura de Chamaleo y según su color colócalo en los distintos “niveles” del paisaje. ¿En que lugar estás vos?



5. STORYTELLING: Lee con un amigo o familiar la Fábula: “La Cigarra y la Hormiga” (adaptada de Esopo). Luego conversá con tu familia o amigos:

- ¿Cómo relacionas esta fábula con tu diabetes?
- ¿En tu vida, actúas como la Cigarra o como la Hormiga?
- ¿Qué cosas podés hacer para mejorar el control de tu diabetes?

“ÉRASE UNA VEZ EN UN BOSQUE, UN DÍA DE VERANO, UNA ALEGRE CIGARRA QUE TENÍA DIABETES, QUE SE PASABA TODO EL DÍA DESCANSANDO SOBRE UN TRONCO Y JUGANDO CON SU CELULAR, MIENTRAS CANTABA SIN NINGUNA PREOCUPACIÓN. HABÍA MUCHAS HOJITAS Y FRUTAS QUE CRECÍAN DE LOS ÁRBOLES, Y CUANDO TENÍA HAMBRE SOLO TENÍA QUE ESTIRAR LA MANO Y COMER ESA DELICIOSA COMIDA QUE LE DABA LA NATURALEZA.

A SU LADO, LA HORMIGA QUIEN TAMBIÉN TENÍA DIABETES TRABAJABA SIN DESCANSO, BAJO EL CALOR Y EL SOL, RECOGIENDO HOJITAS, FRUTAS Y VERDURAS, PARA LLENAR SU DESPENSA PARA CUANDO LLEGARA EL INVIERNO.

CUANDO LA HORMIGA PASABA CERCA DE LA CIGARRA, LA CIGARRA BURLÁNDOSE LE DECÍA:

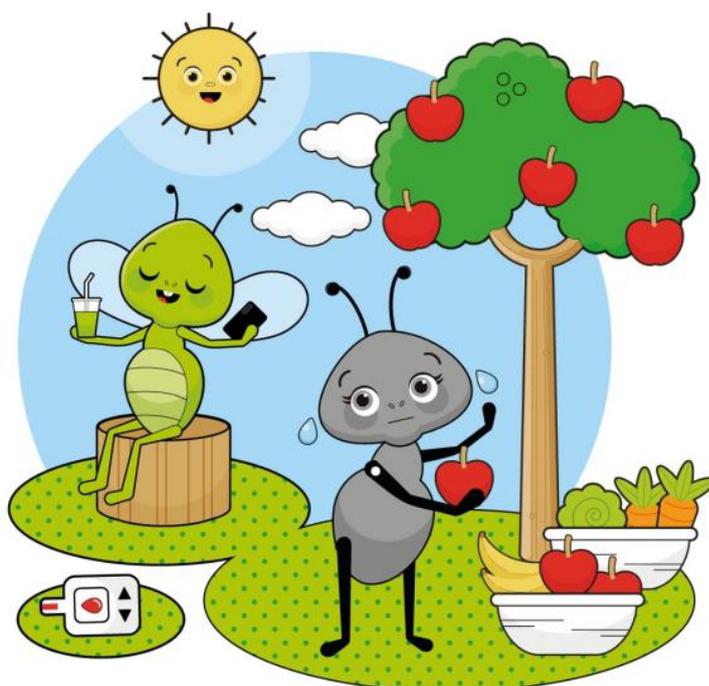
-DEBERÍAS DIVERTIRTE MÁS Y DISFRUTAR DEL SOL MARAVILLOSO! ¡HAZ COMO YO, TÍRATE A DESCANSAR Y NO TRABAJES TANTO! PENSÁ SOLO EN EL PRESENTE, FALTA MUUUUCHO TIEMPO PARA QUE LLEGUE EL INVIERNO.

PERO LA HORMIGA SEGUÍA TRABAJANDO, DÍA A DÍA, SIN HACERLE CASO A LA CIGARRA.

LOS DÍAS PASARON Y EL SOL DEJÓ DE CALENTAR YA QUE SE AVECINABA FRÍO DEL INVIERNO.

LA COMIDA EMPEZÓ A ESCASEAR, Y CON LAS PRIMERAS NEVADAS, YA NO CRECIERON HOJITAS NI FRUTOS EN LOS ÁRBOLES.

LA CIGARRA VAGABA POR EL BOSQUE AHORA CUBIERTO DE NIEVE, HAMBRIENTA Y MUERTA DE FRÍO. PERO RECORDÓ QUE LA HORMIGA HABÍA GUARDADO MUCHAS PROVISIONES YA QUE HABÍA TRABAJADO TODO EL VERANO, HACERLE UNA VISITA A SU CASA DEL HORMIGUERO.

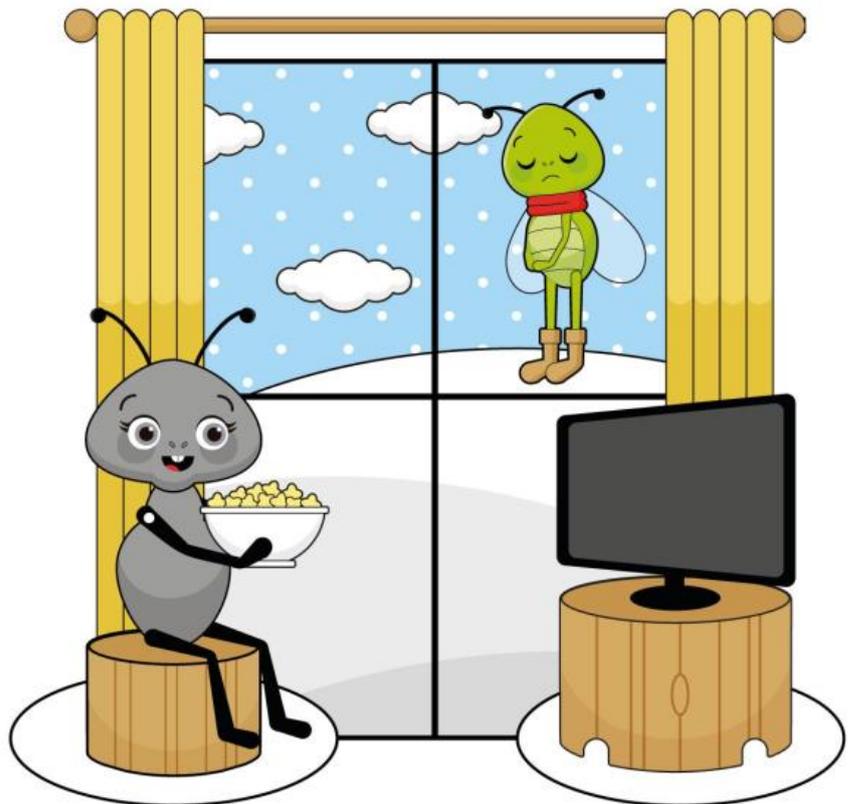


CUANDO SE ACERCÓ A LA VENTANA VIÓ A LA HORMIGA, MUY CÓMODA Y CALENTITA EN LIVING, MIRANDO TV.

-HORMIGUITA, POR FAVOR, CONVIDAME TU COMIDA. ¡TENGO MUCHA HAMBRE Y NO TENGO NADA QUE COMER!

ENTONCES LA HORMIGA LE PREGUNTÓ:

- ¿Y QUÉ HACÍAS EN EL VERANO, MIENTRAS YO TRABAJABA TODOS LOS DÍAS?



-YA LO SABES- DIJO LA CIGARRA. DESCANSÉ A TODA HORA Y TOMÉ MUCHO SOL.

-Y TE REÍAS DE MÍ MIENTRAS YO TRABAJABA PARA ESTAR BIEN EN EL FUTURO, LE DIJO LA HORMIGA ENOJADA. SI HUBIERAS TRABAJADO UN POQUITO TODOS LOS DÍAS, ¡AHORA TENDRÍAS SUFICIENTE COMIDA Y TE PODRÍAS TIRAR A DESCANSAR!

Y LA CIGARRA APRENDIÓ LA LECCIÓN:

“DEBÍA HABER PENSADO UN POQUITO MÁS EN SU FUTURO...”

FIN

6. Recortá la tarjeta de identificación que más te guste, colocá tu nombre y el número de teléfono de un familiar, y siempre llevála con vos:



Querido Diab-Explorador:



**¡Recordá estar siempre preparado,
para vivir grandes aventuras!**

Si querés implementar el Proyecto de Educación Terapéutica “Exploradores en Diabetes”, te invitamos a descargar material y el “Paso a paso” para el día del encuentro:

DESCARGAR MATERIAL



Descargar formulario

Si querés recibir más novedades sobre Proyectos Educativos, o unirte a la Comunidad de “Exploradores en Diabetes” abrí el QR y completá el siguiente formulario:



Agradecemos a la Sociedad Argentina de Diabetes por permitirnos compartir el Proyecto Educativo “Exploradores en Diabetes” y el “Material educativo” elaborado por integrantes del Capítulo Nordeste de la SAD