

os bolechas



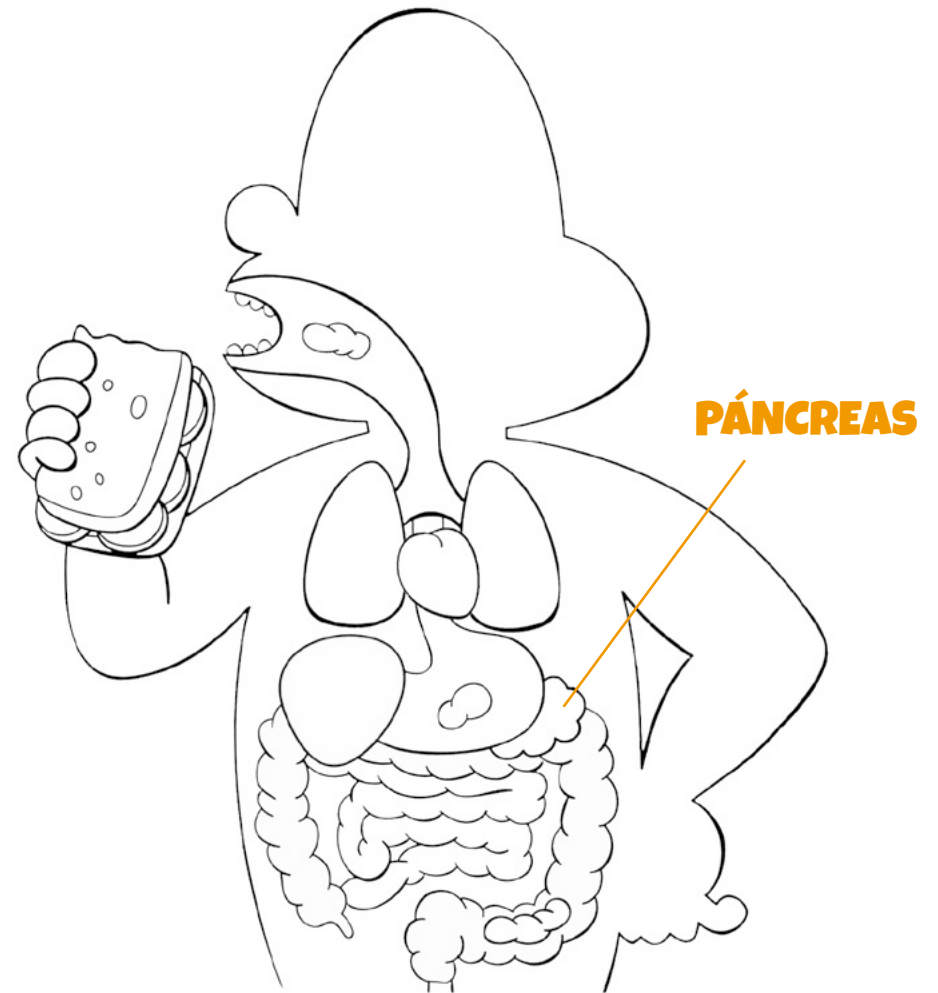
DIABETES TIPO 1

CADERNO DE ACTIVIDADES



A DIABETES é unha enfermidade provocada pola falta de insulina, unha hormona que segrega o noso páncreas.

Colorea o debuxo e fíxate onde está o páncreas. Es capaz de identificar outros órganos do noso corpo?



Boa parte da enerxía dos alimentos que comemos procede dos hidratos de carbono que a dixestión transforma en glicosa. A glicosa vai ao sangue e de aí pasa ás células coa axuda da insulina e convértese en fonte de enerxía para o noso corpo.



Manuela precisa enerxía para completar o día. Axúdaa a chegar ata o seu bocadillo.





Hai uns síntomas claros que indican que podemos sufrir diabetes.
Búscalaos na sopa de letras.

S	A	M	I	T	R	R	I	O	S	A	Z	X	C
U	T	F	A	C	M	H	F	G	L	Ñ	R	F	T
P	M	N	A	O	C	X	P	L	S	X	T	E	S
L	Ñ	B	B	M	V	A	E	S	X	O	L	B	P
T	P	V	A	C	E	N	A	V	A	Z	Q	U	A
D	F	L	Ñ	N	X	C	V	M	N	A	A	E	O
V	S	I	L	Ñ	D	O	M	U	V	S	C	P	Ñ
I	R	T	E	S	D	E	X	Z	I	N	L	R	O
R	Z	M	E	E	A	I	M	O	L	A	V	P	I
U	Q	E	T	D	L	Ñ	P	I	Z	C	X	U	A
S	H	X	H	E	S	P	I	T	A	L	Z	Q	P
A	D	E	L	G	A	Z	A	M	E	N	T	O	T

SEDE

CANSAZO

FAME

ADELGAZAMENTO



A diabetes non ten cura
pero pode controlarse e
a persoa leva unha vida
practicamente normal.



Une cada debuxo co que representa para saber que debe facer
unha persoa con diabetes:



**CONTROLAR
A GLICOSA**



**FACER
EXERCICIO**

**CONTROLAR
OS HIDRATOS
DE CARBONO**

**INXECTAR
INSULINA**



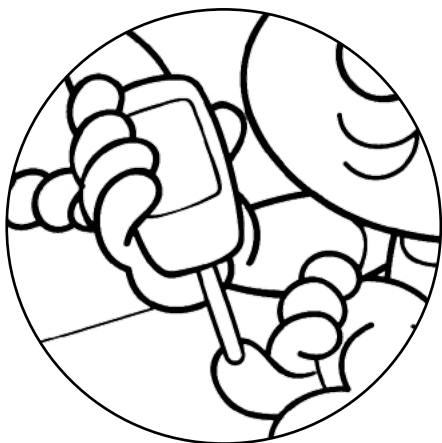


Para controlar a cantidade de glicosa que hai no sangue úsase un glicómetro. Hai varios métodos de medición.

Colorea cada un deles.



RECEPTOR DE
SENSOR DE GLICOSA



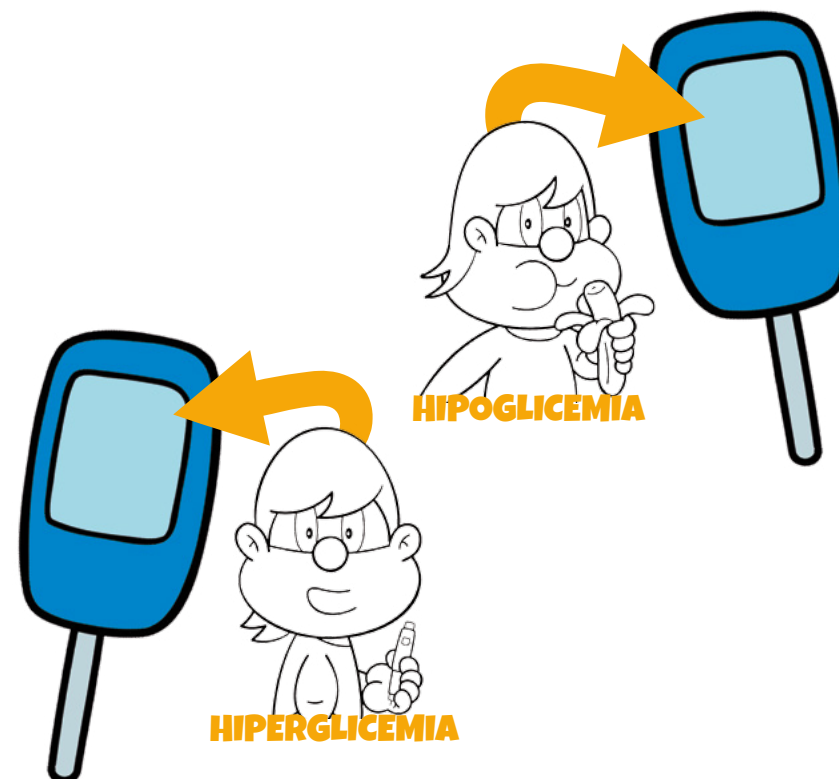
GLICEMIA CAPILAR:
ANÁLISE DUNHA GOTA DE SANGUE



O glicómetro marca o nivel de azucre en sangue. En xaxún, a cifra adoita estar entre 65 e 110 nas persoas sen diabetes. Para as persoas con diabetes, por debaixo de 70 hai hipoglicemia e por riba de 180 falamos de hiperglicemia.



Escrebe en cada glicómetro unha cifra que se corresponda coa situación que indica.





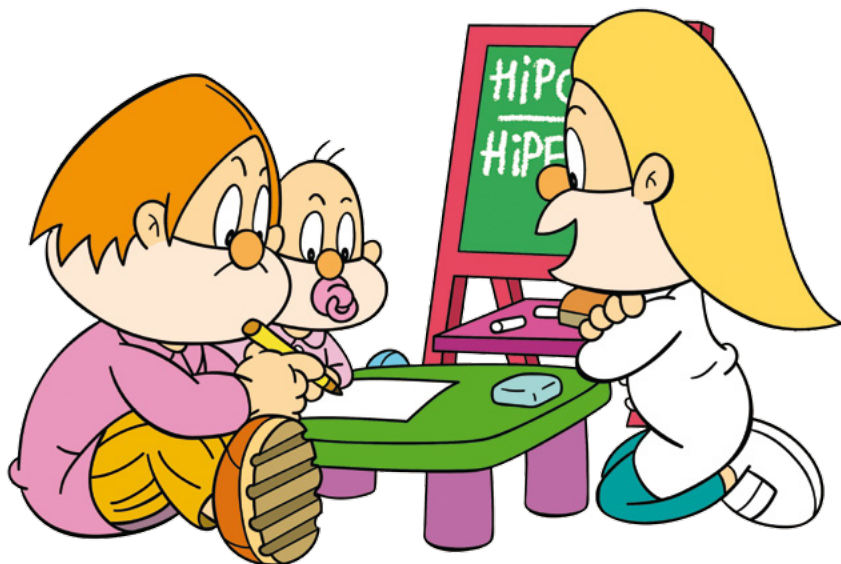
Os termos **HIPER**glicemia e **HIPO**glicemia incorporan prefixos de orixe grega que indican exceso (hiper-) ou falta (hipo-).

Escrebe outras palabras que incorporen estes prefixos:

HIPER

HIPO

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



As persoas con diabetes poden facer practicamente o mesmo cás demais, pero seguindo unhas recomendacións básicas.

Rodea as cousas que debe facer unha persoa con diabetes tipo 1 nas seguintes situacións:

DEPORTE

Supervisar os horarios de exercicio físico

Hidratarse ben

Controlar a glicemia

Vendar as pernas e os brazos

Evitar pór a insulina na área muscular que exercita



HIPOGLICEMIA

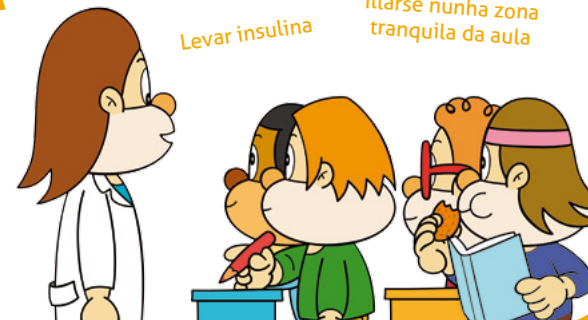
Comer pasteis cada hora

Controlar a glicemia

Tomar hidratos de carbono extra

Levar insulina

Illarse nunha zona tranquila da aula



OCASIÓNS ESPECIAIS

Comer todo o que se queira

Controlar a glicemia

Evitar as cousas con máis azucre

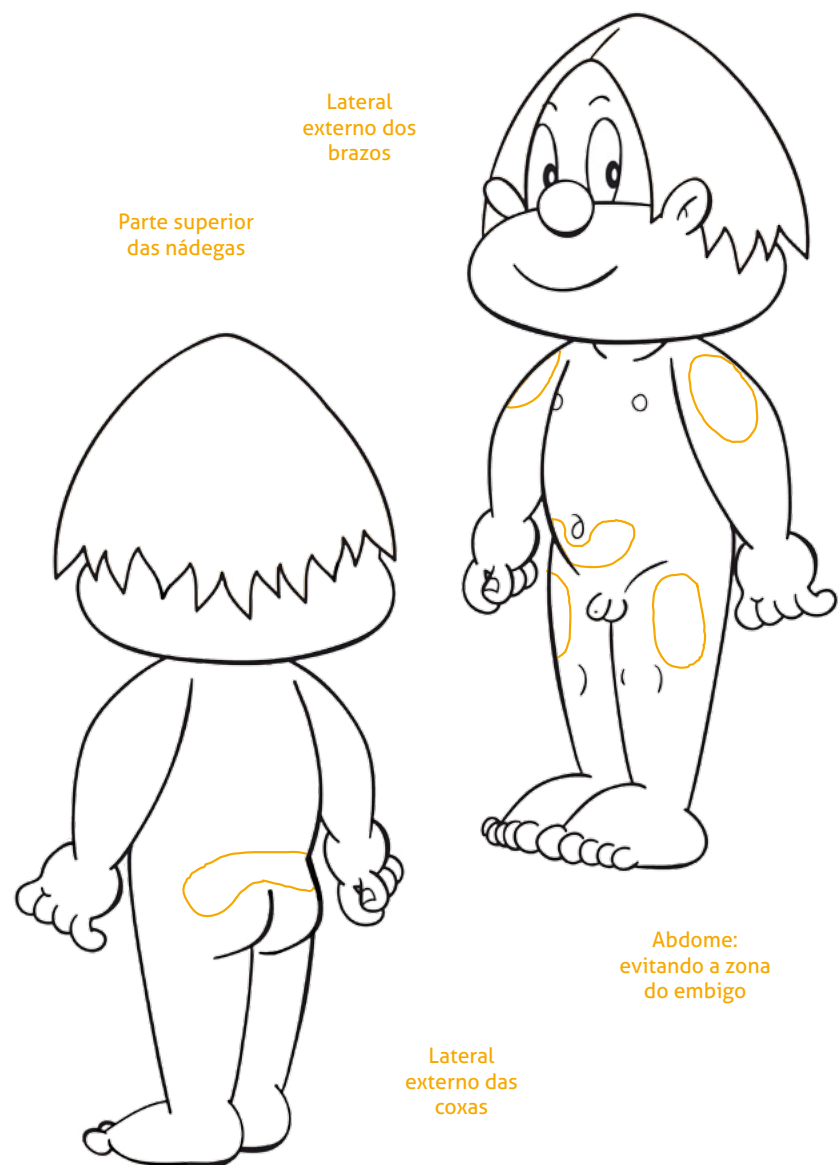
Levar insulina

Non se pode ir a festas





Cando a glicemia está alta hai que inxectar insulina, cunha bomba ou cun boli de insulina. Colorea as zonas de pinchado no corpo de Carlos e une cada unha co seu nome:



As persoas con diabetes deben levar unha alimentación saudable. Coma o resto de persoas!



Colorea os alimentos que deben estar presentes cada día na nosa dieta:





Ordena a seguintes viñetas do 1 ao 4:



—



—



—



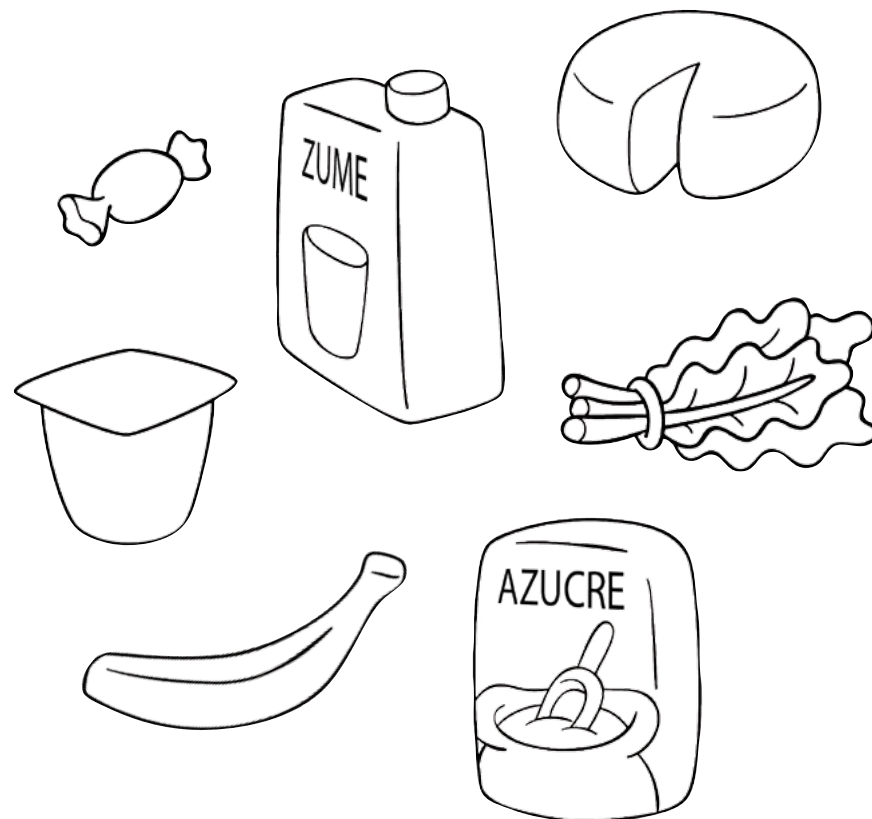
—



As persoas con diabetes tipo 1 teñen que contar todos os hidratos que consomen e saber distinguilos entre rápidos e lentos. Nas hipoglicemias hai que tomar hidratos rápidos: zumes, froitas, lácteos sen graxas (non queixo) etc.



Colorea de verde os alimentos que serven para remontar unha hipoglicemia:





Os hidratos de carbono clasifícanse en rápidos e lentos, segundo a velocidade de absorción, o tempo que pasa desde que se inxire o alimento ata que se empeza a elevar a glicosa no sangue:

- Rápidos: azucre, zumes, mel, froitas, lácteos sen graxas (non queixo) etc.

- Lentos: cereais e derivados, legumes, tubérculos etc.



Une cada alimento co grupo ao que pertence:

AZUCRE

PASTEIS

CHOCOLATE

MEL

MARMELADA

LEITE

IOGURES AZUCRADOS

ZUMES

REFRESCOS AZUCRADOS

GALLETAS

PAN

ARROZ

PASTA

PERA

MAZÁ

GARAVANZOS

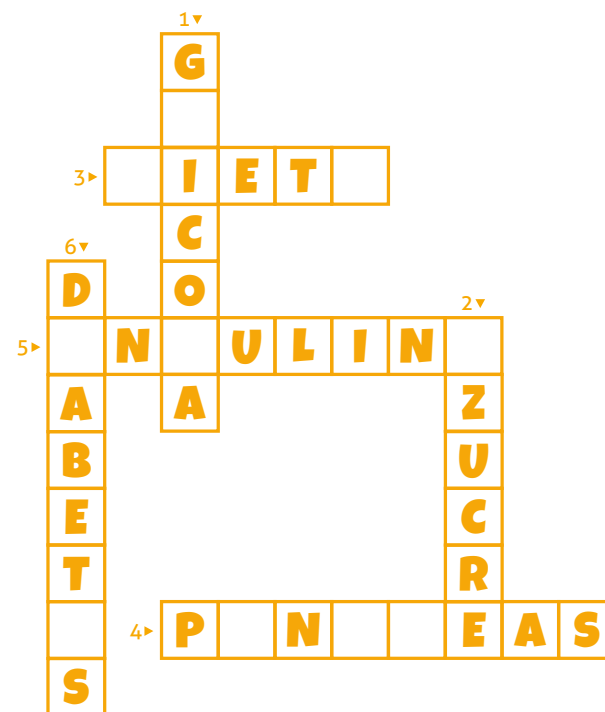
PATACA

**HIDRATOS
RÁPIDOS**

**HIDRATOS
LENTOS**



As persoas con diabetes utilizan no seu día a día unha chea de palabras pouco habituais para o resto. Le as definicións e une cada palabra coa definición que lle corresponde:



1. Glícido moi común na natureza, que constitúe a principal fonte enerxética do organismo.
2. Substancia doce, branca, que se dissolve na auga e que se extrae sobre todo da remolacha e da cana de azucre.
3. Conxunto de alimentos que unha persoa ou animal necesita consumir para manter a vida e a saúde.
4. Órgano que está detrás do estómago e produce encimas dixestivos e certas hormonas, como a insulina.
5. Hormona segregada polo páncreas, que rebaixa o nivel de azucre no sangue. Tamén é o nome do medicamento que usan as persoas con diabetes.
6. Enfermidade debida a unha alteración no metabolismo da insulina ou a unha redución da capacidade do páncreas para segregala.



Unha persoa con diabetes debe ter a man sempre unha serie de cousas.

A mochila de Celia leva hoxe isto. Mira a imaxe e completa o nome de cada unha:



BO _ADILL _

GALL _T _S

F _OIT _

ZUM _

Existen varios tipo de diabetes.
As máis frecuentes son:

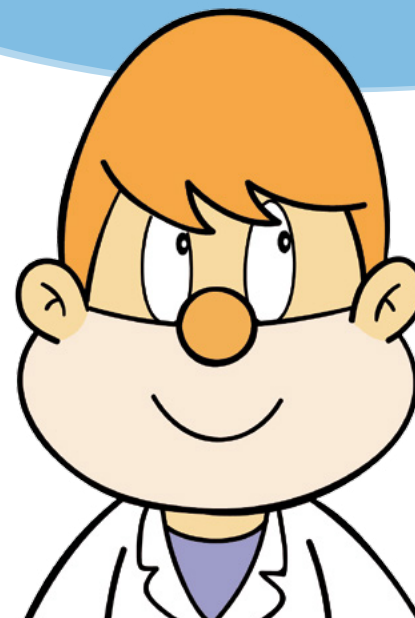
DIABETES MELLITUS tipo 1

1. Máis frecuente na infancia e adolescencia.
2. De orixe autoinmune.
3. Precisa tratamento con insulina desde o diagnóstico.



DIABETES MELLITUS tipo 2

1. Máis frecuente en persoas adultas e anciás.
2. Relacionada co estilo de vida.
3. O tratamento debe incluír cambios no estilo de vida ademais de medicamentos.





O Día Mundial da Diabetes celébrase cada ano o 14 de novembro. O logotipo desta conmemoración é un círculo azul:



día mundial da diabetes
14 de novembro

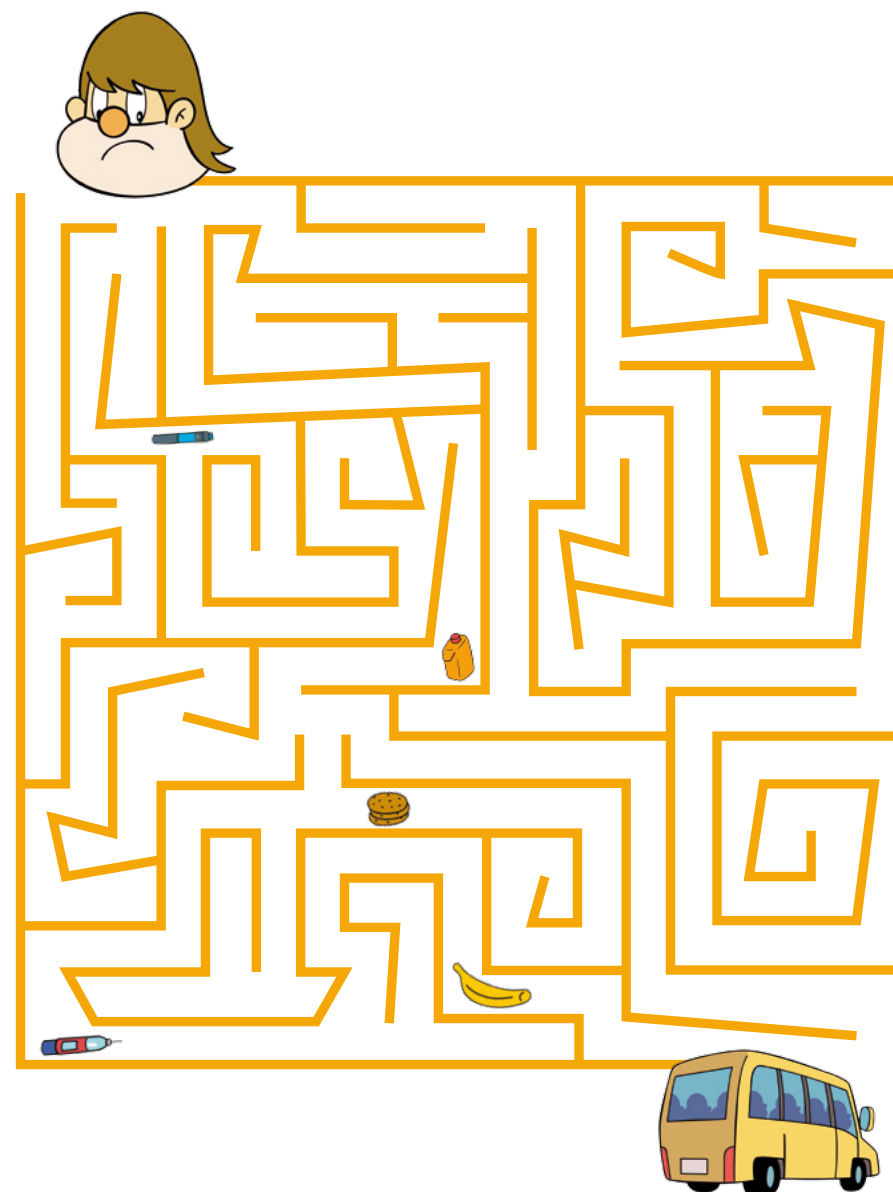
- O círculo simboliza en moitas culturas a vida e a saúde.
- A cor azul representa o ceo que une a todas as nacións.



Debuxa aquí o teu propio logotipo ou cartel do Día Mundial da Diabetes incluíndo o círculo azul:

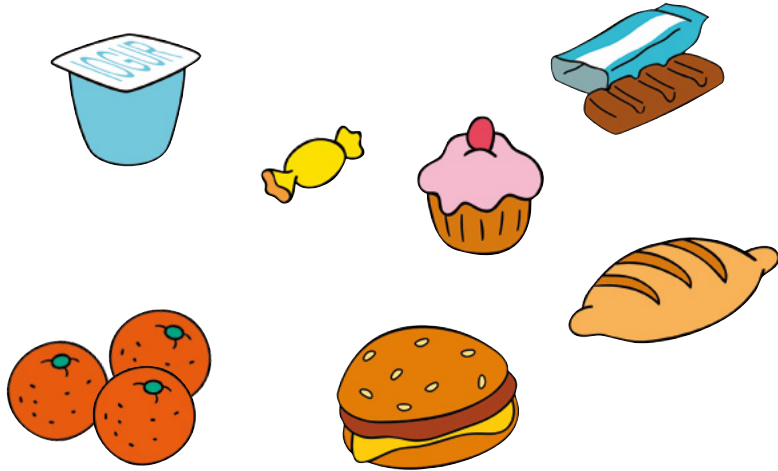


Manuela esqueceu a mochila para ir á escola e o autobús está a piques de chegar... Axúdaa a coller todo o que precisa antes de subir:





Manuela ten diabetes tipo 1. Axuda a súa nai a elixir tres alimentos adecuados para levar de merenda á escola:



1. I

2. P

3. L



A insulina require dúas condicións de conservación básica para evitar que se estrague e perda a súa efectividade:

1. Non expoñela ao sol nin a altas temperaturas.

2. Gardar a que estamos a utilizar nun lugar fresco e, o resto, na neveira.





Completa as seguintes frases coas palabras que faltan:

- O tratamento da diabetes tipo 1 baséase na administración de _____, o control da _____, o axuste do _____ físico e a medición de los valores de _____ en sangue.

- A xente con diabetes tipo 1 emprega insulina _____ e _____. A rápida precísase cando comemos hidratos ou en momentos puntuais de hiperglicemia.

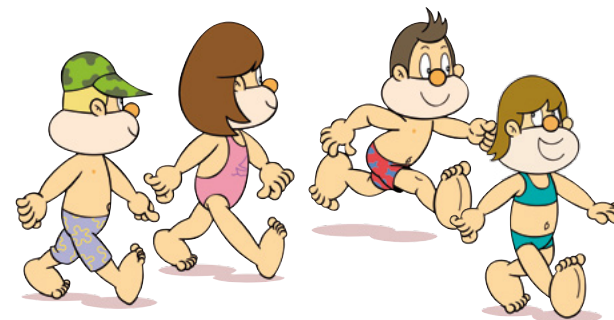
- A insulina que non está en uso debe gardarse na _____. A que se vai usar debe estar a temperatura ambiente. Non se debe expor ao sol nin á calor excesiva. Se imos á praia é recomendable levala nunha neveira portátil.

- As agullas para pinchar a insulina só se poden usar _____ vez. Non son _____. Hai que _____ o boli antes de pinchar e cambialo, ao menos, cada _____.

***PALABRAS: INSULINA, ALIMENTACIÓN, EJERCICIO, GLICOSA, LENTA, RÁPIDA, NEVEIRA, UNHA, REVUTILIZABLES, PURGAR, MES.**



Manuela vai ir de excursión á praia e debe seguir unha serie de pautas para evitar unha descompensación da súa cantidade de glicosa en sangue. Elixe a opción adecuada en cada caso:



1. Se lle apetece xogar ás pas, que debe ter en conta?

- a) Controlar primeiro a súa glicemia e inxerir algún hidrato de carbono.
- b) Non comer nin beber nada para que non se lle corte a dixestión.

2. Como podería conservar a súa insulina en bo estado?

- a) Colocándoa ao sol para que esté quente.
- b) Levando unha neveiriña portátil, xa que debe mantela nun lugar fresco.

3. Se comeza a notar sede, cansazo ou ganas de orixinar con moita frecuencia. Como sería axeitado que actuase nesta situación?

- a) Comprobar a glicemia: se estamos ante unha hiperglicemia, facer repouso, inxectar insulina e repetir controis de glicemia cada 1 ou 2 horas.
- b) Inxerir hidratos de carbono rápidos o máis cedo posible.

AUTOAVALIACIÓN



Escrebe ou contesta de viva voz se as seguintes cuestións son verdadeiras ou falsas:

- ☐ A diabetes tipo 1 é unha enfermidade autoinmune debida a que o páncreas non produce insulina e non se pode previr.
- ☐ Adelgazar, ter moita fame ou sede poden indicar diabetes.
- ☐ As persoas con diabetes non poden facer exercicio físico.
- ☐ A diabetes cúrase cunha inxección de insulina.
- ☐ A insulina é unha hormona segregada polo páncreas. Cando o corpo non a produce hai que inxectala.
- ☐ As persoas con diabetes non poden ir á escola porque teñen que comer e beber cando o precisan.
- ☐ O nivel de glicosa contrólase no hospital cada día.
- ☐ As persoas con diabetes deben ter sempre a man o glicómetro e o boli ou bomba de insulina.
- ☐ Hai sensores de glicosa que teñen alarma e soan para avisar de que hai un problema.

PEPE CARREIRO

