

Os Golechos[®]
PEPE CARREIRO

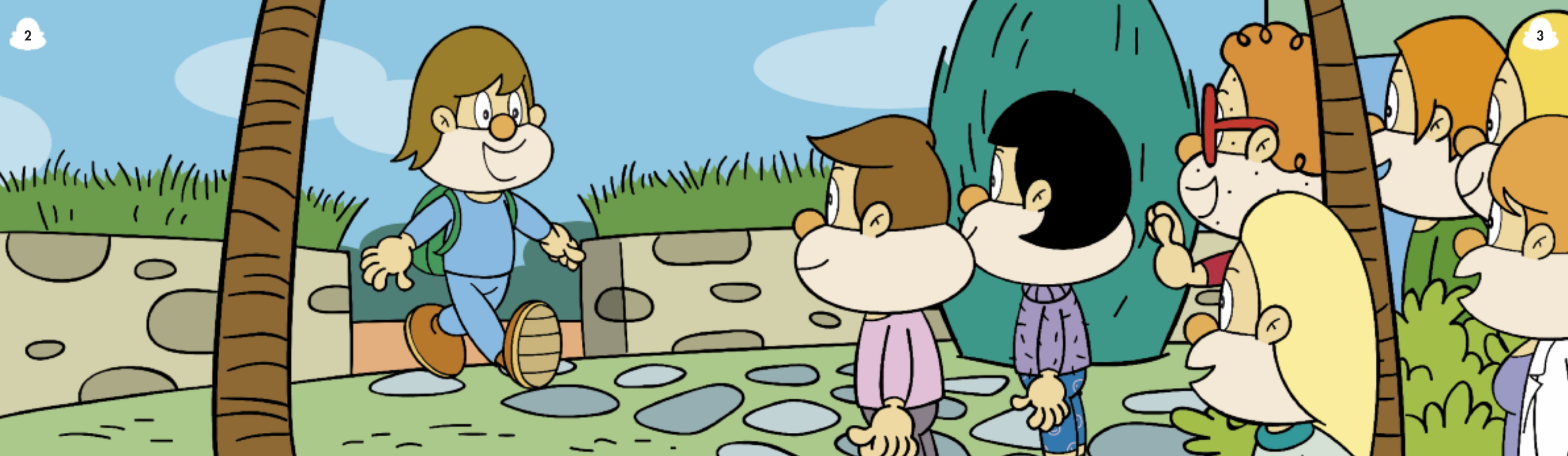
guías



MANUELA É NOVA NA ESCOLA

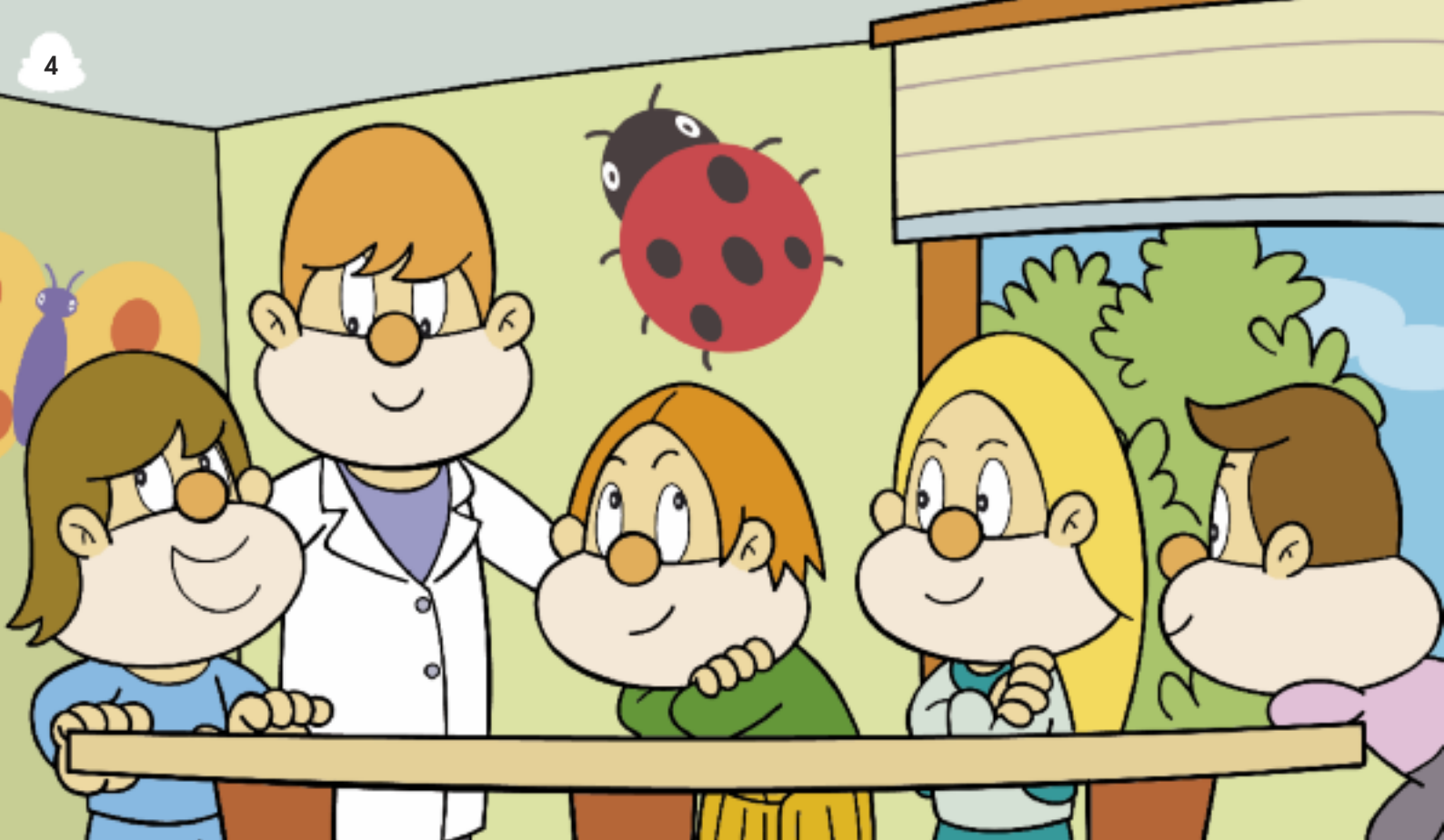
MEDRANDO CON DIABETES

 **bolanda** EDICIONES Y MARKETING

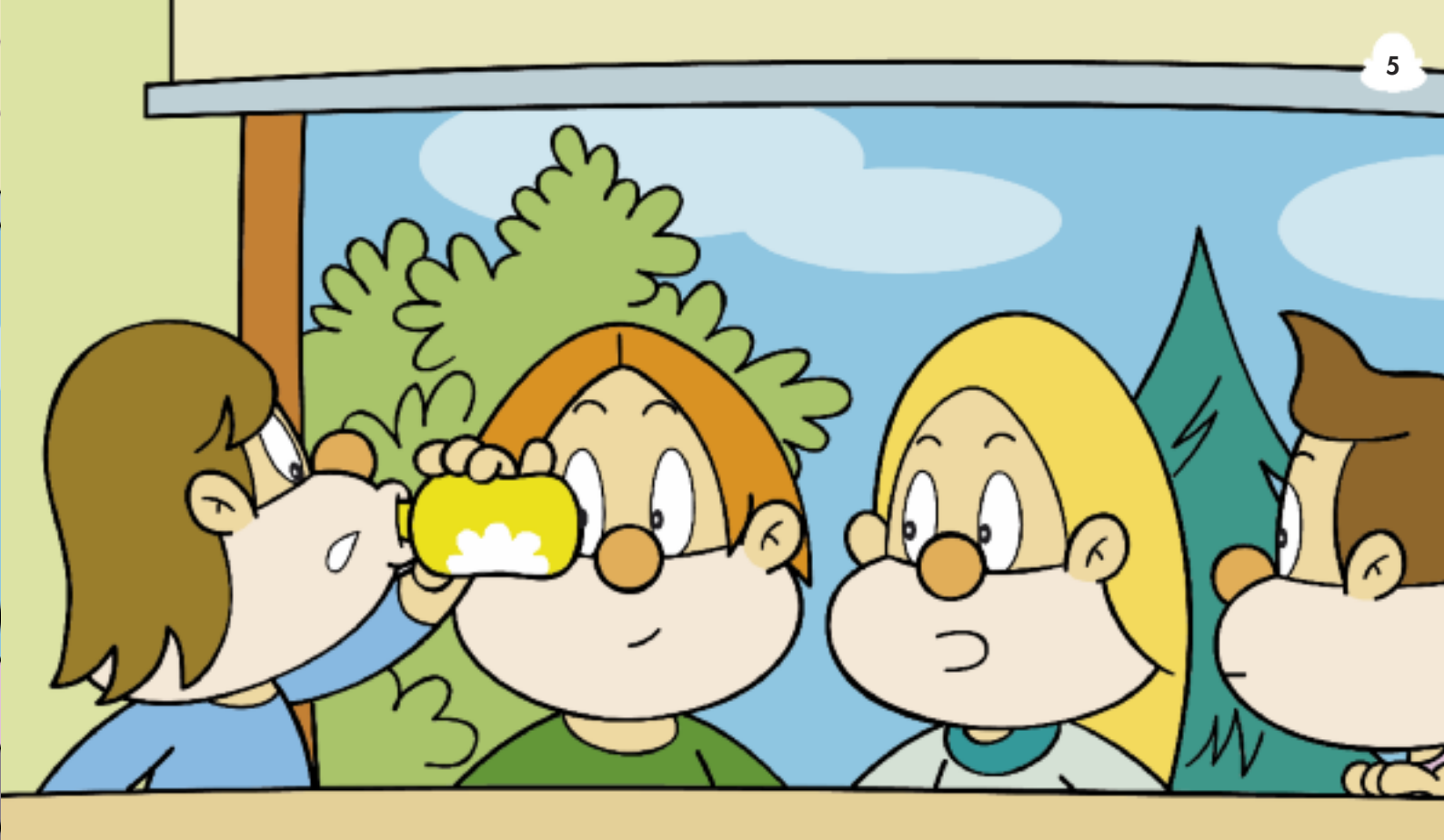


Manuela é nova na escola. Hoxe é o seu primeiro día.
–Ola, Manuela. Benvida! –dinlle as nenas e nenos, e a mestra.

–Bo día, ghi, ghi. Encántame esta escola. Ten un xardín lindísimo –di Manuela, que é unha nena moi faladora.



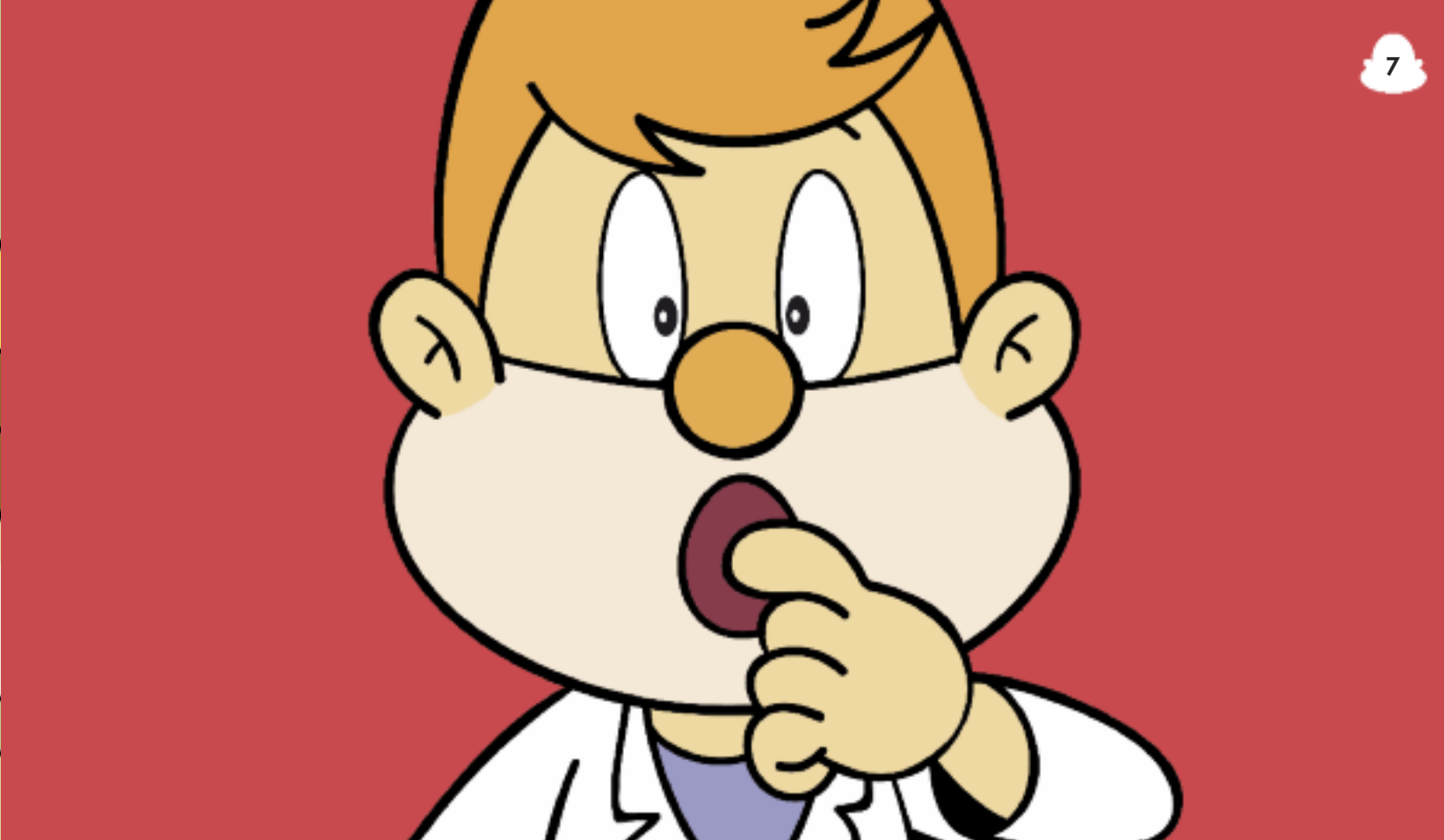
Manuela senta na mesa onde están Carlos, Moncho e mais Pili.
–Encántame a decoración desta aula, mestra Rosalía, é moi linda.



De alí a pouco, Manuela colle unha botelliña que leva na mochila e **bota un grolo de zume de laranxa**.



–Na aula non se bebe, Manuela. Garda o zume para o recreo.
–Necesito beber, mestra Rosalía, porque teño **diabetes**.



–**Diabetes! Tes diabetes?** –a mestra Rosalía paponeou. Como se lle dixesen que Manuela é unha extraterrestre.



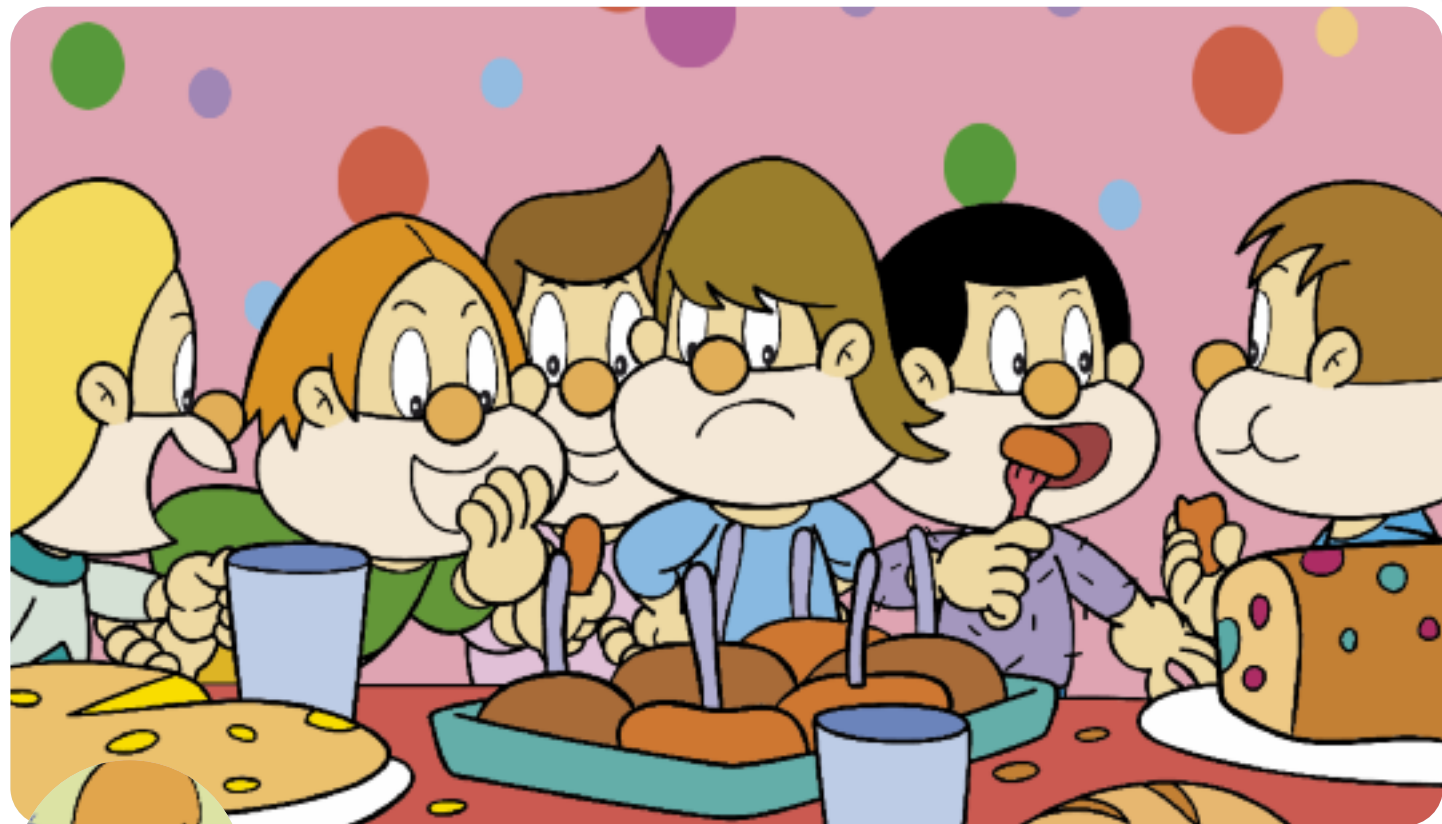
–Olla, Manuela. Se tes diabetes, hai moitas cousas que non vas poder facer na escola. Escoita.



–Non podes facer deporte nin cansarte xogando. Debes pasar o recreo sentada á sombra.



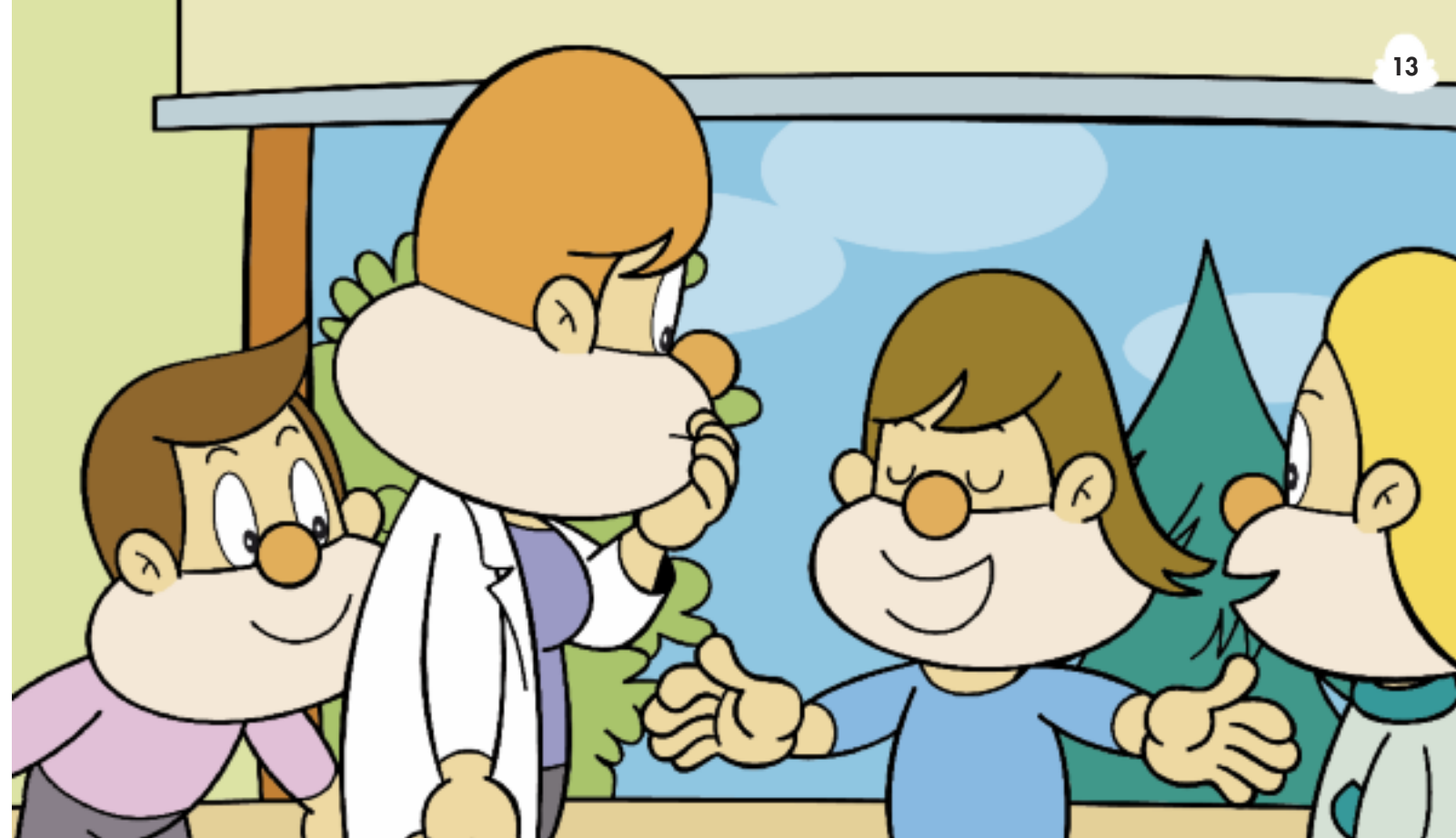
–Tampouco podes ir de excursión connosco. Debes agardarnos na biblioteca.



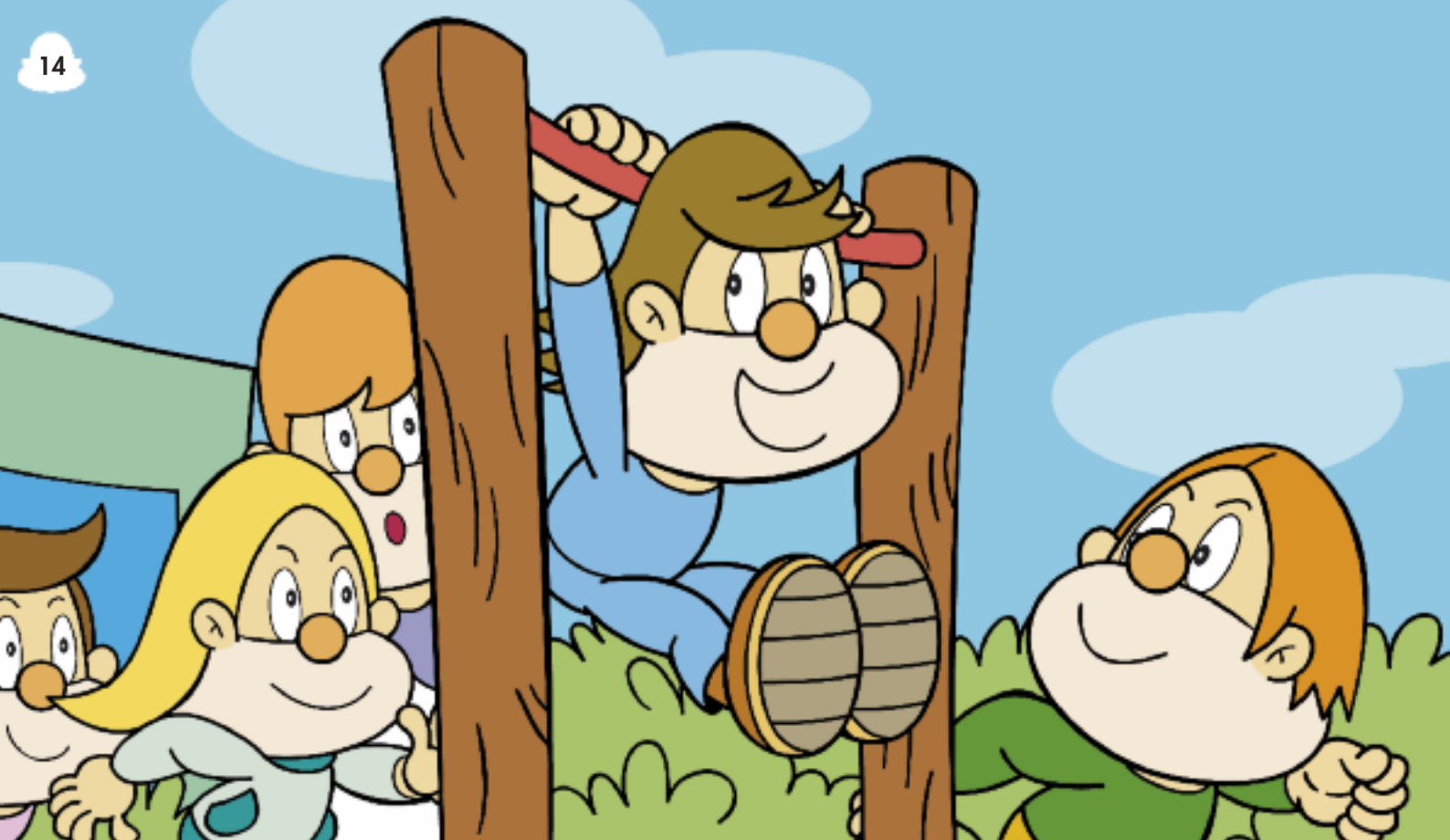
–E nas festas non se che ocorra comer petiscos nin lambonadas.



–Ah! Moi importante: a túa familia será quen veña inxectarche a insulina na escola.



–Non, mestra Rosalía. As persoas que temos diabetes **podemos facer calquera cousa**, como as outras persoas.



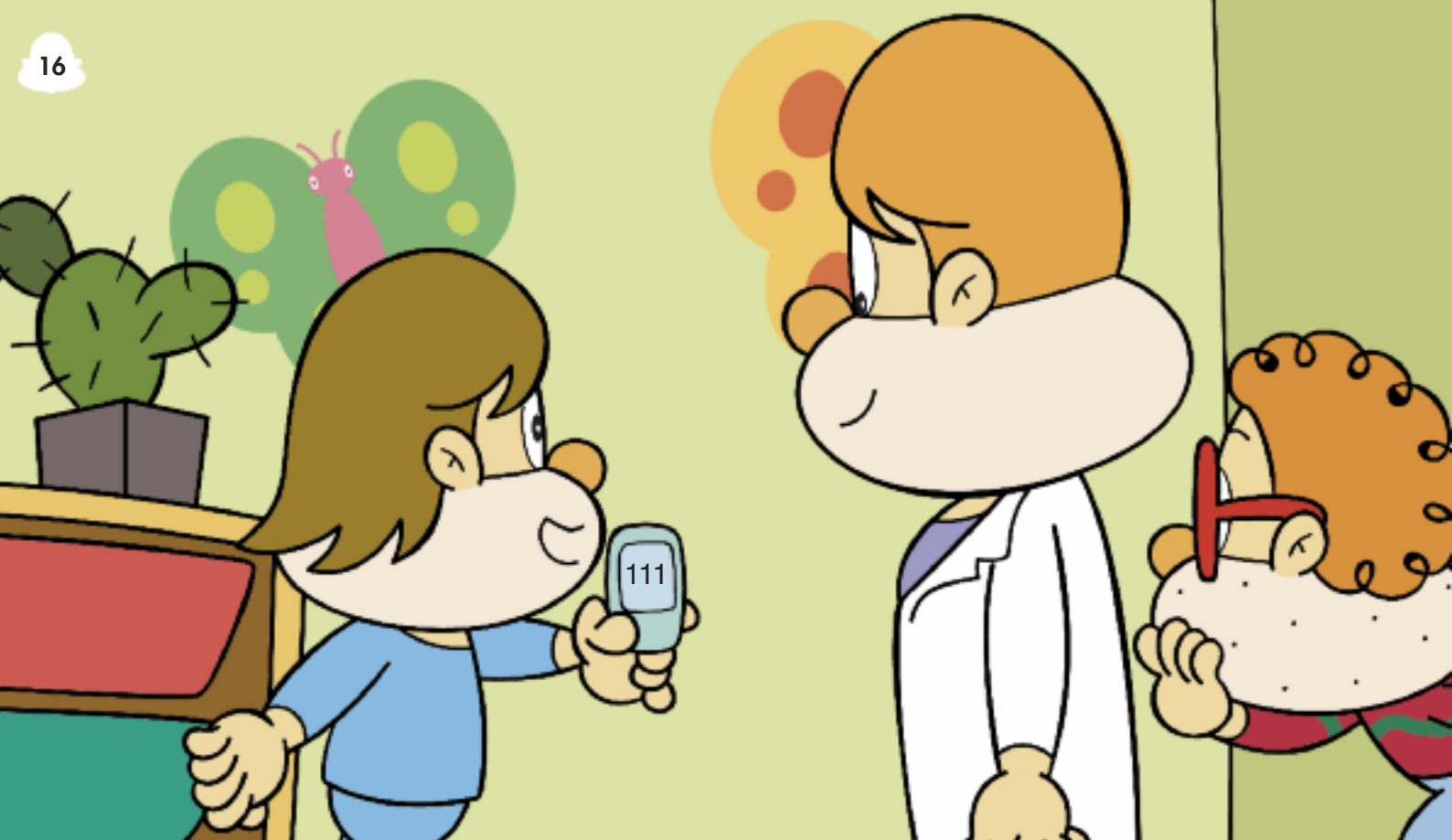
–Podemos **facen deporte, xogar, ir de excursión e comer petiscos e lambetadas saudábeis** nas festas, igual que os demais.

Só temos que facer algunhas cousas distintas: **beber ou comer na aula** cando o necesitemos.



Ou **inxectarnos insulina**. Pero non é preciso que veña a nosa familia á escola.





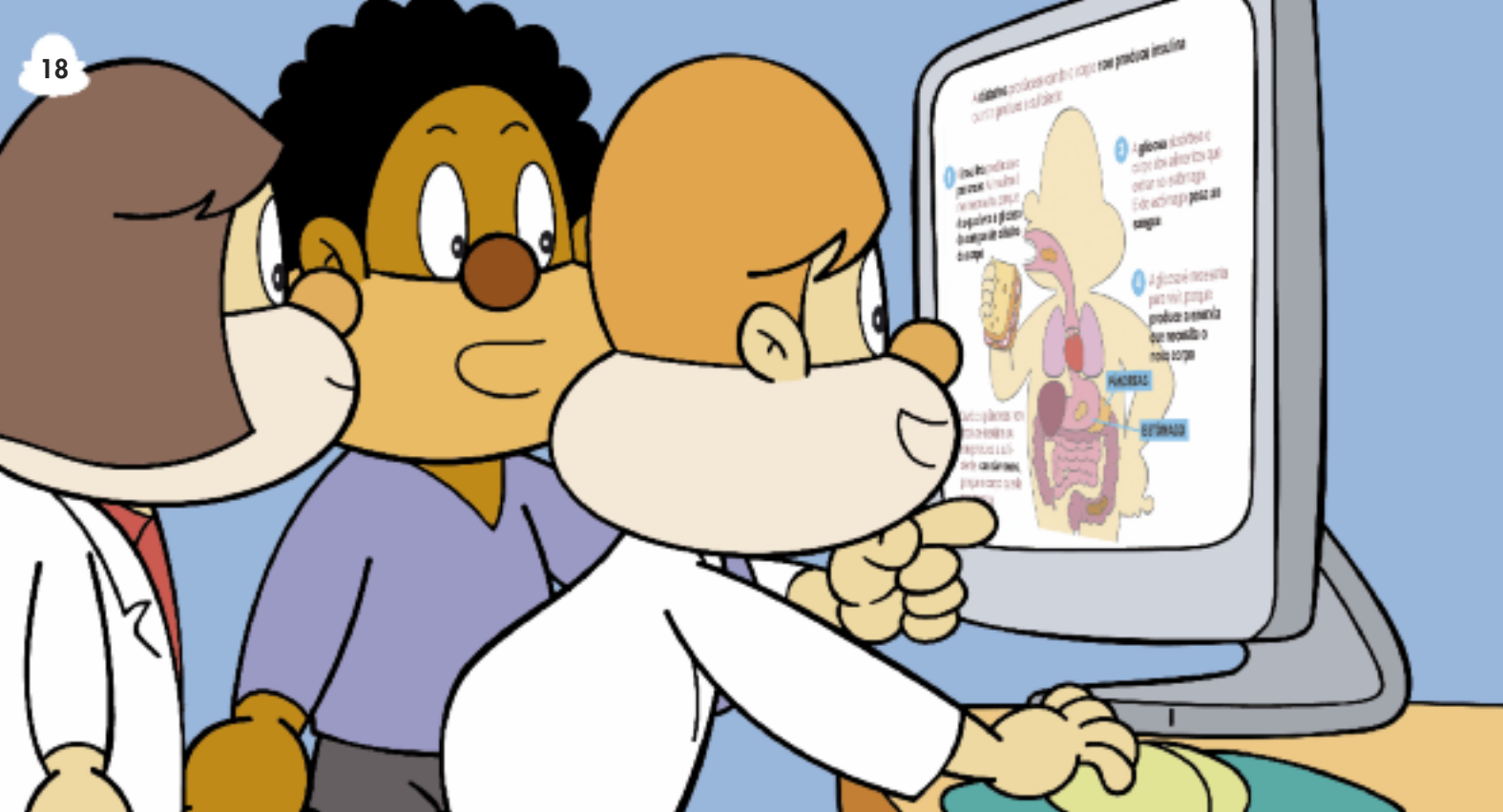
–Ademais levo un sensor que ten unha **alarma** para avisarme cando teño a **glicosa** baixa ou alta.

Cando teño a **glicosa baixa** tomo zume ou azucre.



Cando a teño **alta**, inxéctome insulina con este “bolígrafo”, ghi, ghi. Non é preciso que veña a miña familia á escola.





A mestra Rosalía está a aprender con Manuela cousas que non sabía da diabetes. E **vaise informar máis**. Tamén se informan as outras mestras e mestres da escola.

Nas escolas onde hai nenas e nenos con diabetes, fórmanse **equipos de atención na escola**, con varias mestras e mestres. Estes equipos encárganse de protexelos.



Supervisan os
hidratos de carbono
nas comidas.



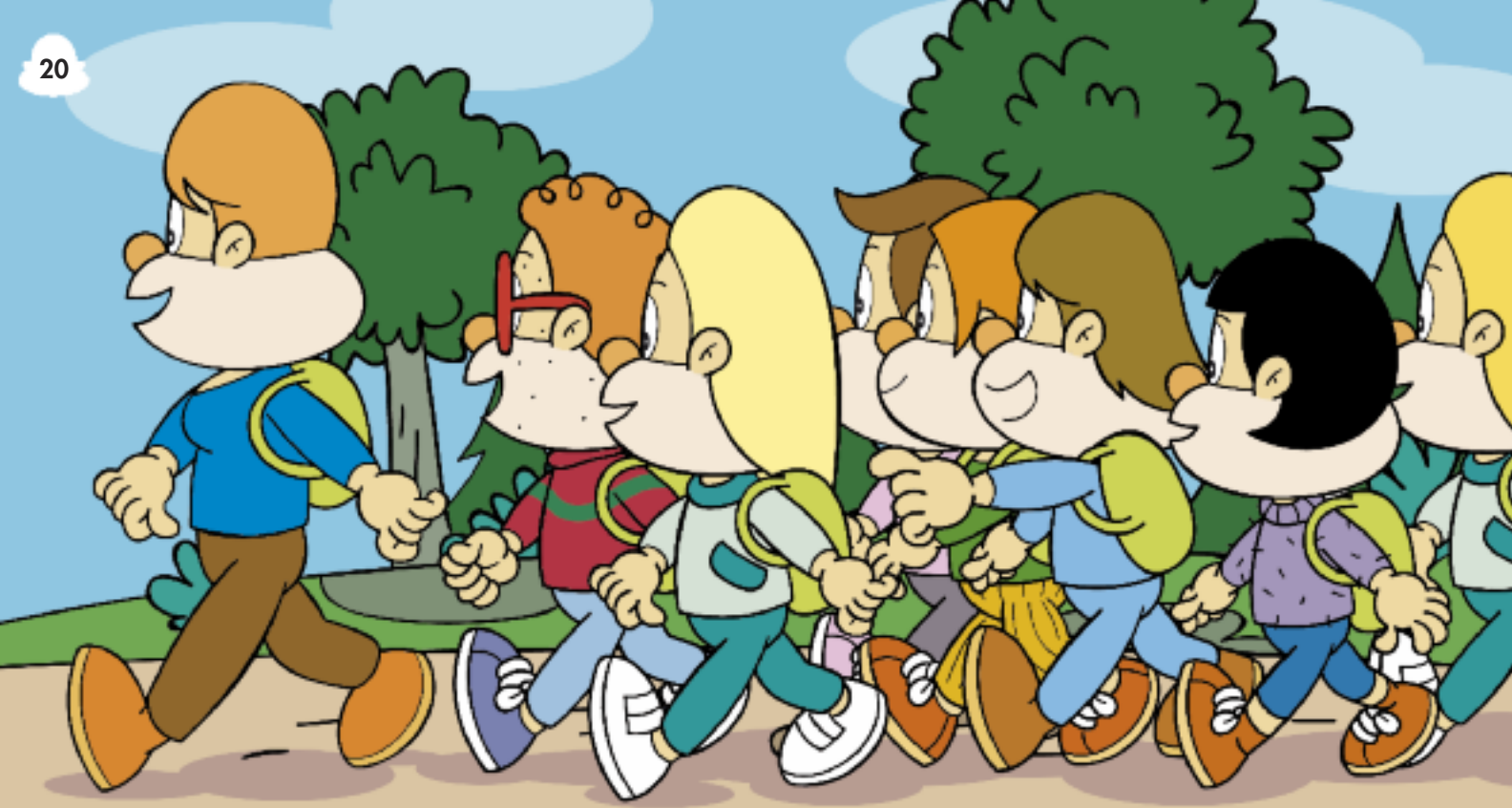
Contrólanlles os
niveis de glicosa.



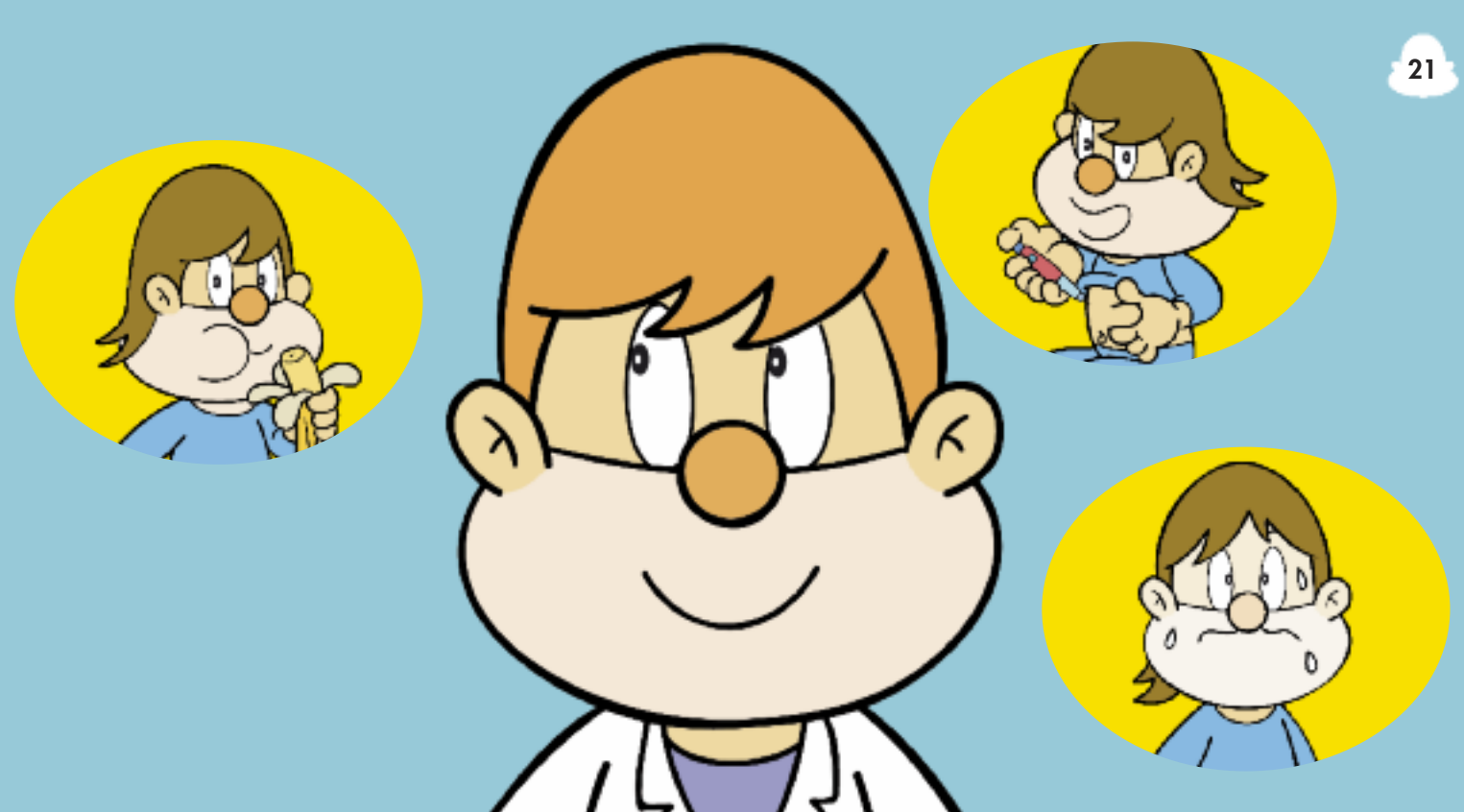
Supervisan os
horarios de
exercicio físico.



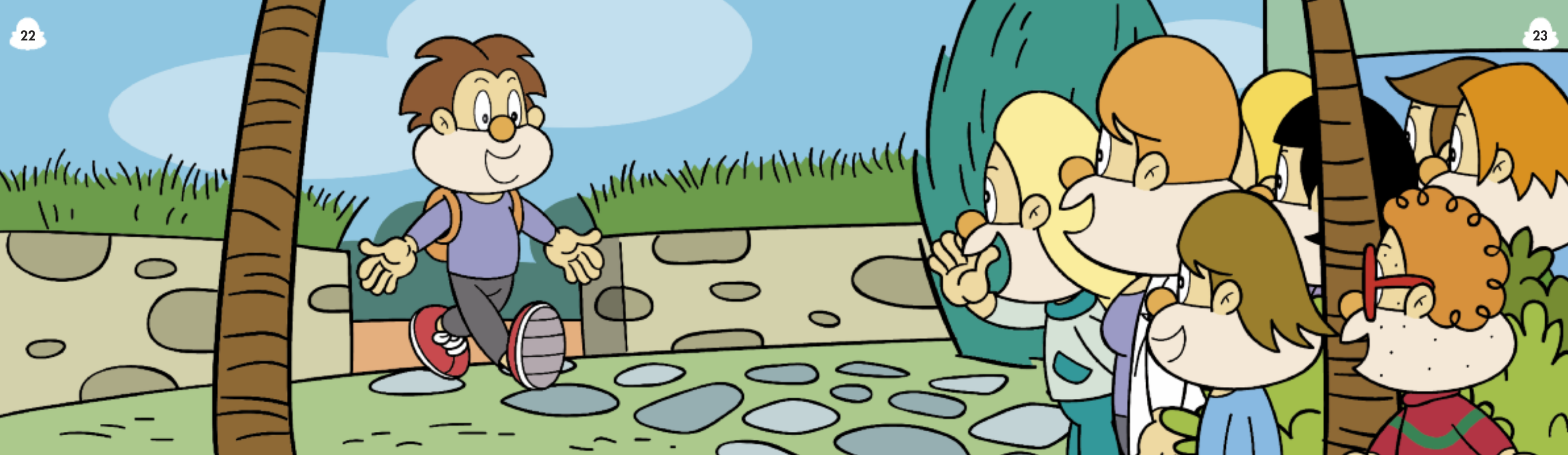
Están **sempre en**
contacto coas
familias.



A mestra Rosalía xa sabe que **as nenas e nenos con diabetes poden facer as mesmas cousas que os demais**: ir de excursión, facer deporte, xogar, ir ás festas...



Tamén sabe que **poden beber e comer na aula. E inxectarse insulina**. E sabe o que ten que facer ela cando Manuela se **marea, súa** ou se **desmaia**.



Roi é novo na escola. Hoxe é o seu primeiro día.
–Ola, Roi. Benvido! –dinlle as nenas e nenos, e a mestra.

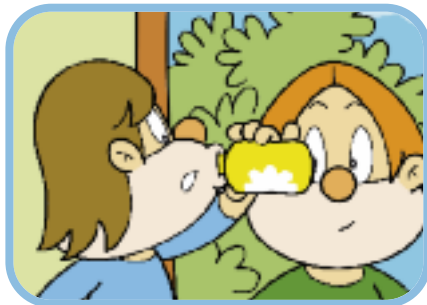
Roi tamén ten diabetes, pero agora na escola xa todos saben
que pode facer cantas cousas queira, como todo o mundo.



A **diabetes** é unha enfermidade autoimune debida a que o páncreas non produce insulina. Non se pode previr.



A **insulina** é unha hormona segregada polo páncreas. Cando o corpo non produce a que se necesita, hai que inxectala.



A **glicosa** é a fonte de enerxía máis importante que necesitamos os humanos. Encóntrase nos alimentos que tomamos.



Os sensores de glicosa teñen **alarmas** que soan para avisar dos problemas. Avisan nun dispositivo ou no móbil.



O **"bolígrafo"** é unha xiringa para inxectar a insulina.



Os **hidratos de carbono** están presentes en moitos alimentos e son os que nos achegan enerxía. Temos que contalos para calcular a insulina que precisamos.