



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A NUESTROS HIJOS?

Las asociaciones de pacientes pueden ayudar a nuestros niños a llevar una vida feliz y saludable dándoles apoyo a ellos y a sus familias, ayudándoles a conocer qué es la diabetes y asegurándose de que cuentan con toda la información necesaria sobre alimentación, ejercicio físico regular y tratamiento farmacológico, previamente pautado por su equipo médico de referencia.

Los niños con diabetes y sus familias deben conocer ampliamente esta enfermedad, y desde las asociaciones de pacientes se ayuda a que aprendan a:

- Medirse la concentración de glucosa en sangre a partir de una pequeña muestra de sangre.
- Ponerse a sí mismos inyecciones de insulina, pedir a un adulto que se las ponga o bien usar una bomba de insulina.
- Seguir una dieta equilibrada y saludable, prestando una atención especial a la cantidad de azúcar y los carbohidratos, así como al horario de sus comidas.
- Hacer ejercicio físico con regularidad para controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Colaborar con el médico y con su equipo de atención de la diabetes para lograr el mejor control posible de la diabetes.
- Y estar pendiente de signos de complicaciones y de otros problemas de salud relacionados con la diabetes.

Vivir con diabetes es un desafío para cualquier persona, pero el desafío es mayor si se trata de niños, pues muchas veces pueden no llegar a entender por qué necesitan realizarse controles de glucosa o inyectarse insulina; e incluso pueden estar asustados, enfadados y negarse a cooperar. Sin duda alguna, tener un hijo con diabetes es un gran reto, y para que poco a poco la situación se normalice y se tenga bajo control la patología, las asociaciones de pacientes estamos siempre ahí, para ayudar, apoyar y escuchar. E iniciativas como la publicación de este libro ayudan enormemente a nuestra tarea.



Primera edición: octubre de 2019

© Ediciones Jaguar, 2019
C/ Laurel 23, 1º. 28005 Madrid
www.edicionesjaguar.com

Facebook: EdicionesJaguar | Twitter: @Ed_Jaguar | Instagram: @edicionesjaguar

© Del texto: Helena Kraljič

© De las ilustraciones: Maja Lubi

First published in Slovenia 2016 © Morfem publishing house

© Traducido por: Borja Aranda Molina

IBIC: YBC
ISBN: 978-84-16082-16-2
Depósito legal: M-30355-2019
Impreso en España.

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ediciones Jaguar donará 0,50 € a la Federación Española de Diabetes por cada libro vendido de esta edición.

Helena Kraljič



Ilustrado por Maja Lubi

miau

A stylized illustration of a young girl with dark hair in a bun, wearing a dark dress with red floral patterns and red shoes. She is dancing, with her arms raised and legs in a dynamic pose. The background is a soft, pinkish-red wash. A blue feather is visible on the ground near her feet.

A Marta le gustaba bailar.

Siempre decía:

—Cuando sea mayor,
quiero ser bailarina.

A Miguel le gustaba jugar al fútbol.

—Cuando sea mayor, quiero ser futbolista
—decía convencido.





—¿Cómo te encuentras? —preguntó la mamá de Marta—. He notado que últimamente tienes mucha, mucha sed.

—Creo que tenemos que ir al médico —le dijo la mamá de Marta a su padre después de pensar un poco—. Marta tiene sed constantemente, y cada día se encuentra peor.

La mamá de Miguel también estaba preocupada por su hijo. —Vas demasiado al baño. ¿Te encuentras bien?



Estaba intranquila.

—Tenemos que ir al médico —le dijo al padre—. Miguel no tiene energía. Está débil y le duele la barriga muchas veces.

Marta fue al médico.

—Vamos a sacarte un poco de sangre. No te da miedo, ¿verdad?

Marta negó con la cabeza y se giró hacia su madre:

—No me importa tener que sacarme sangre porque la recompensa será... ¡ñam, ñam!

Su mamá sonrió:

—Chocolate, helado...

—... o ¡la ensalada de frutas de mamá!
—dijo Marta para terminar la frase.

Miguel fue al médico.

—Tienes que sacarte un poco de sangre, pero eres valiente, ¿verdad? —Miguel asintió y guiñó un ojo a su mamá.

—No me importa sacarme sangre. Mi mamá siempre me da una recompensa cuando soy valiente.

La mamá de Miguel sonrió a la doctora:

—Chocolate, helado...

—... o ¡pastel de verduras! —dijo Miguel para terminar su frase.

