



# Pedro

TE ENSEÑA A CONTROLAR TU

## DIABETES TIPO 1

- Para no tener ceguera, dolor en mis piernas •  
y heridas en los pies, aprenderemos a controlar  
la diabetes tipo 1



CIDONPERU  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN  
DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN



## • Mi historia



Hola, soy PEDRO. Tengo 18 años y estoy estudiando periodismo en la universidad. Quiero contarte mi historia. A los 8 años empecé a sentir mucha **SED, ORINABA MUCHO**, tenía **CALAMBRES** frecuentemente y un día me tuvieron que internar por **COMA DIABÉTICO**. El doctor les explicó a mis padres que tengo: **DIABETES TIPO 1**



Conocí a mi doctor: "EL ENDOCRINÓLOGO" y me dijo: "La **DIABETES TIPO 1** se controla **muy bien** si aprendes todo lo que te enseñen tus **educadores**".



Confieso que tuve mucho **MIEDO**, pero **APRENDÍ** que tenía que cambiar algunas cosas y estar siempre dispuesto a **APRENDER SOBRE MI DIABETES TIPO 1**



6

Es necesario tener bien claros ciertos conceptos...

¿La Diabetes Tipo 1 se contagia?

No

¿Las personas con Diabetes Tipo 1, necesitan insulina para vivir?

Si

¿Tengo que aprender sobre nutrición y Diabetes Tipo 1?

Si

¿Por qué tengo Diabetes tipo 1?

Mi doctor aún no lo sabe, pero me contó que los estudios indican que hay un virus que inicia la destrucción del páncreas (órgano encargado de la producción de insulina)



Ahora tengo 20 años, te enseñaré todo lo que aprendí en este tiempo :

1. Aprenderás a comer y contar carbohidratos
2. A usar insulina
3. A usar un glucómetro
4. Mi experiencia en el colegio y en los cumpleaños



7

Es necesario tener bien claros ciertos conceptos...

¿La Diabetes Tipo 1 se contagia?

No

¿Las personas con Diabetes Tipo 1, necesitan insulina para vivir?

Si

¿Tengo que aprender sobre nutrición y Diabetes Tipo 1?

Si

¿Por qué tengo Diabetes tipo 1?

Mi doctor aún no lo sabe, pero me contó que los estudios indican que hay un virus que inicia la destrucción del páncreas (órgano encargado de la producción de insulina)



Ahora tengo 20 años, te enseñaré todo lo que aprendí en este tiempo :

1. Aprenderás a comer y contar carbohidratos
2. A usar insulina
3. A usar un glucómetro
4. Mi experiencia en el colegio y en los cumpleaños



7

## • ¿Qué es la Hipoglicemia?

Es cuando la **glucosa** esta por debajo de 70 mg/dl. Esta puede ser muy peligrosa si no me doy cuenta de los síntomas (sudoración, mareos, desvanecimiento, entre otros). Tengo que recibir inmediatamente alimentos con azúcar, mermelada, jugos azucarados y si no despierto me tienen que llevar de emergencia.

¿Cuándo ocurre esto?:

- . Al tomar medicinas para la diabetes y no haber comido mis alimentos.
- . Por sobredosis de insulina o medicamentos para la diabetes.
- . Cuando mi riñón está enfermo.

### Síntomas de la hipoglicemia



39

# • Aprendiendo a comer y contar carbohidratos



Es importante :



Aprender a comer



Aprender a usar insulina



Aprender a usar el glucómetro



Evitar complicaciones

## • Contando carbohidratos

Por cada 15 g de carbohidratos que consumo, debo aplicarme 1 unidad de insulina. Sin embargo, esta relación se puede alterar dependiendo de la condición del paciente

Mi endocrinólogo debe tener en cuenta que:

### Relación Insulina / Carbohidrato (CHO)

- Normopeso 1U c/15g de CHO
- Obesidad 1U c/10g u 8g o menos de CHO
- IRC 1U c/30g de CHO
- Niños 1U c/20g o 30g de CHO

Una de las complicaciones frecuentes en los diabéticos es la HIPERGLUCEMIA (incremento de la glucosa de la sangre), pero eso debes cuidar la cantidad de carbohidratos que consumes

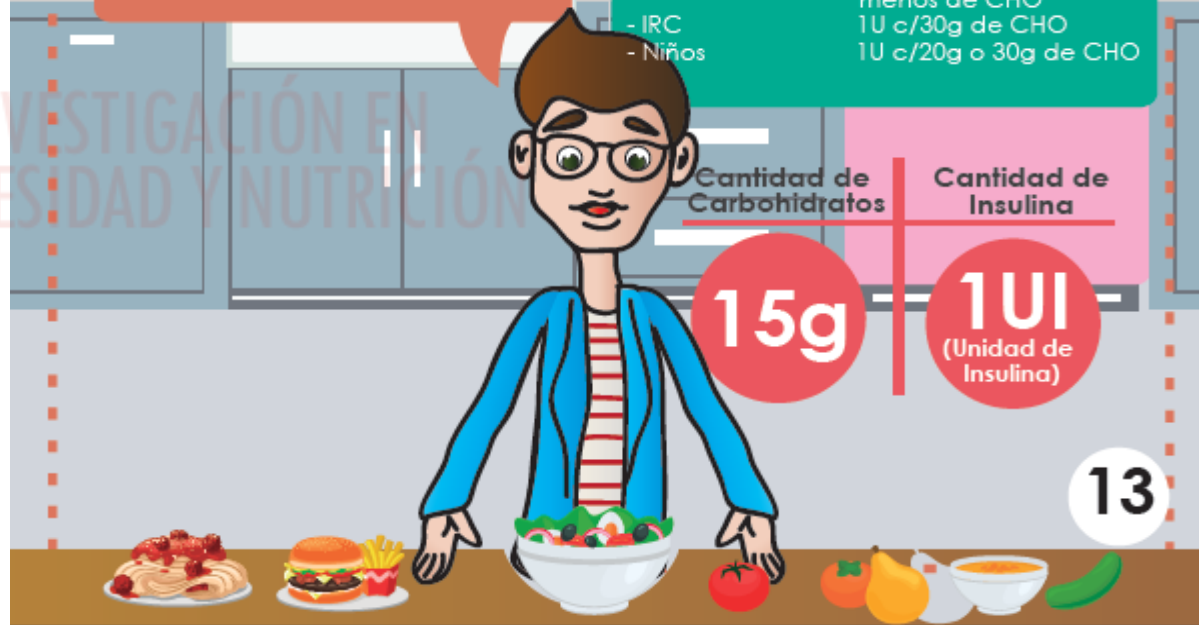
He ahí la importancia de saber contar los carbohidratos.

Cantidad de Carbohidratos

Cantidad de Insulina

15g

1UI  
(Unidad de Insulina)



## • Cereales

Para el caso de los cereales como el arroz, quinua, trigo (morón, mote), maíz y fideos, así se ven 15 g de carbohidratos en el plato:



### Maíz Mote cocido

71 g de mote = 15 g de carbohidratos



### Quinua cocida

61 g de quinua = 15 g de carbohidratos



### Fideos cocidos

40 g de fideos = 15 g de carbohidratos



### Arroz cocido

48 g de arroz = 15 g de carbohidratos



Para hacerlo sencillo, le he tomado fotos a varios alimentos para que veas realmente cómo se ven 15 g de carbohidratos y así puedas contarlos con más facilidad



14

## • Leche y Yogurt

### ! Cuidado con la LECHE

También contiene carbohidratos como la lactosa (azúcar de la leche)



### 1/2 vaso de Leche evaporada

= 15 g de carbohidratos



### 1 vaso de leche fresca descremada

= 15 g de carbohidratos



¿Sabes cuántos gramos de azúcar hay en este vaso de yogurt?



1 vaso de yogurt



28 g de azúcar (6 cucharitas aproximadamente)

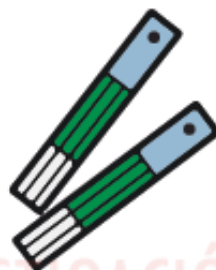
### Nota

Ten cuidado, casi todos los yogures tienen mucha cantidad de azúcar.



22

## • Aprendiendo a usar el glucómetro y monitorear mis glucosas



Si no mido mis glucosas periódicamente, tengo más riesgo de hipo e hiperglicemia y mi médico tendrá problemas en calcular la dosis adecuada

Las guías internacionales reconocen al automonitoreo de la glucosa como parte del control integral de la diabetes

Para mantener un buen control de mis glucosas, y evitar complicaciones, los doctores recomiendan un automonitoreo





**Centro de Investigación en Diabetes,  
Obesidad y Nutrición**

Buscamos tu bienestar y cuidamos tu salud

La obesidad es contagiosa, cambia tus hábitos



Manual de diabetes para nuestra gente

Calle Alberto Alexander 2480 - Lince (Alt. cdra. 14 de Av. Canevaro)

Teléfonos: 4723769 / 7255433 / 987549907 / 997927925

email: cidonperu@gmail.com

[www.diabetes.pe](http://www.diabetes.pe)

**Avalado por:**

ENDOCRINE  
SOCIETY



*Hormone Science to Health*



Sociedad Peruana de Endocrinología



LIGA PERUANA DE LUCHA CONTRA  
LA DIABETES

Para adquirir la versión completa del manual de Diabetes tipo 1, puedes comprarla en [cidonperu.com](http://cidonperu.com) o si te encuentras en Lima – Perú, puedes comunicarte a nuestros teléfonos: **(01) 472-3769 / 987-549-907** , para adquirir tu versión impresa.



CIDONPERU  
CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN  
DIABETES, OBESIDAD Y NUTRICIÓN

**Pedro**  
TE ENSEÑA A CONTROLAR TU

**DIABETES TIPO 1**

- Para no tener ceguera, dolor en mis piernas •  
y heridas en los pies, aprenderemos a controlar  
la diabetes tipo 1

