

os bolechas



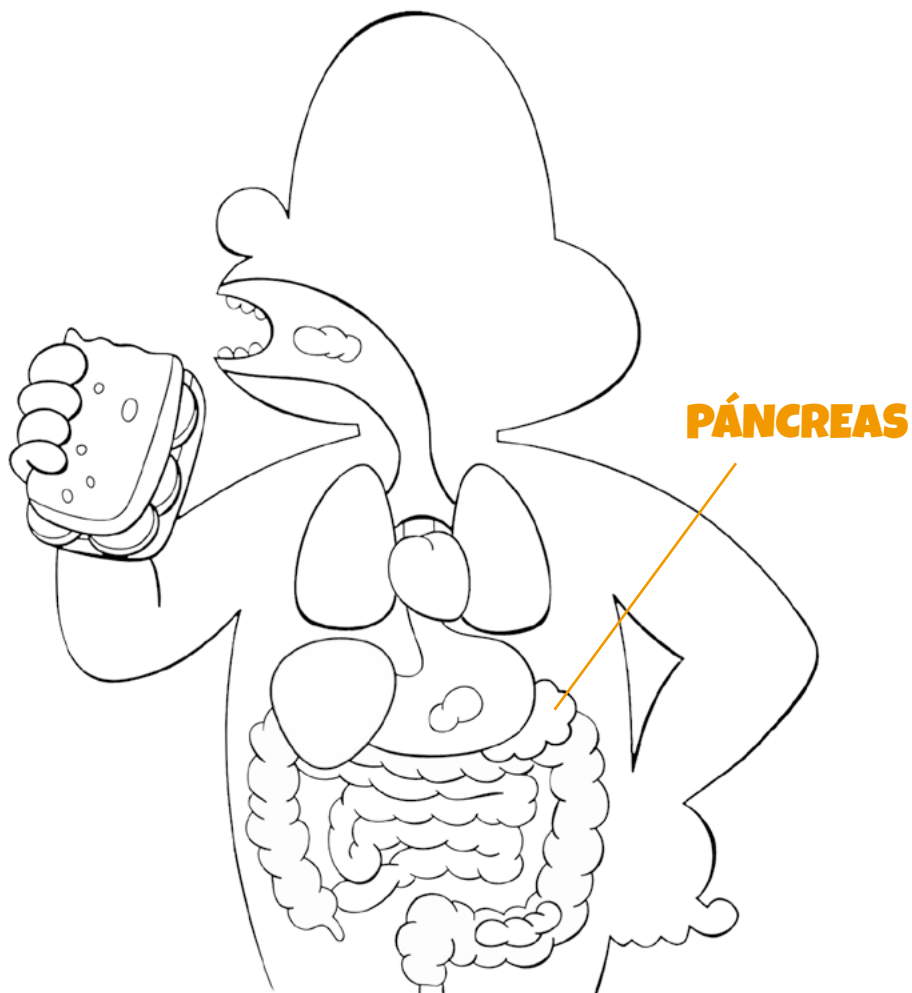
DIABETES

CADERNO DE ACTIVIDADES



A **DIABETES** é unha enfermidade provocada pola falta de insulina, unha substancia que segrega o noso páncreas e que leva a glicosa do sangue ás células do corpo.

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.





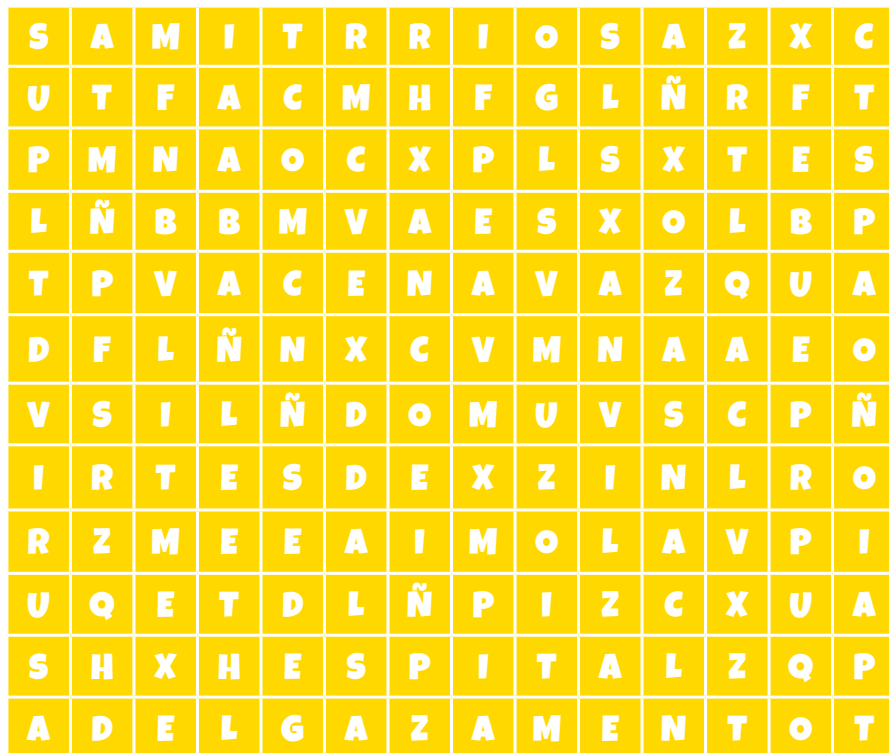
Manuela precisa enerxía para completar o día. Axúdaa a chegar ata o seu bocadillo.





Hai uns síntomas claros que indican que podemos sufrir diabetes.

Búscalos na sopa de letras.



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**

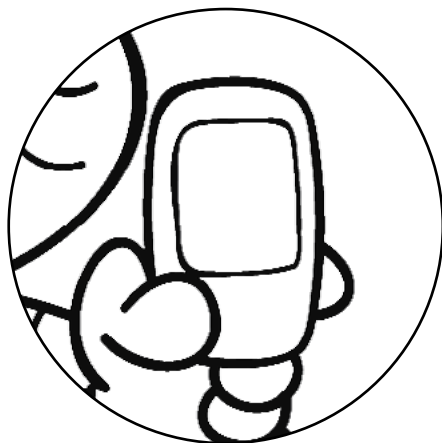


**INXECTAR
INSULINA**

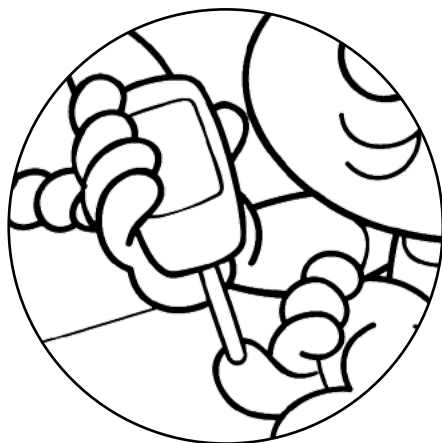


Para controlar a cantidade de glicosa que hai no sangue úsase un glicómetro. Hai varios métodos de medición.

Colorea cada un deles.



SENSOR DE
GLICOSA



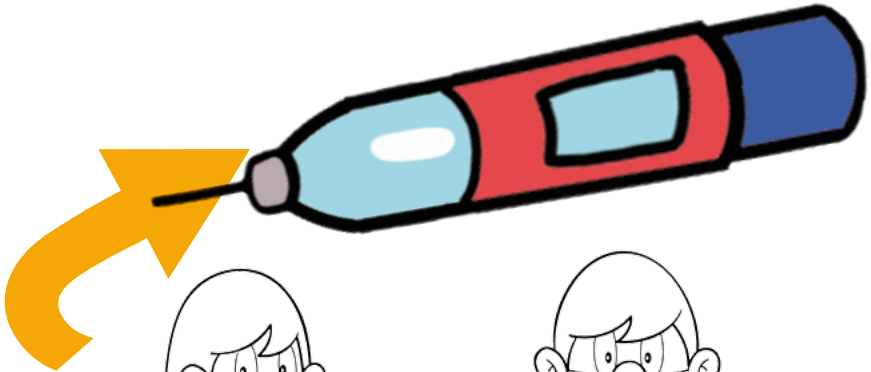
ANÁLISE DUNHA
GOTA DE SANGUE



O glicómetro marca o nivel de azucre en sangue. En xaxún, a cifra adoita estar entre 65 e 110. Despois de comer pode subir ata 140. En xeral, por debaixo de 65 hai hipoglicemia e por riba de 110 pódese falar de hiperglicemia.



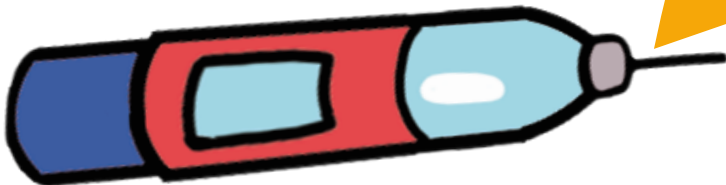
Escribe en cada glicómetro unha cifra que se corresponda coa situación que indica. Despois une cunha liña cada glicómetro coa viñeta que indica o que hai que facer en cada caso:



HIPOGLICEMIA



HIPERGLICEMIA





Os termos HIPERglicemia e HIPOglicemia incorporan prefixos de orixe grega que indican exceso (hiper-) ou falta (hipo-).

Escrebe outras palabras que incorporen estes prefixos:

HIPER

HIPO

.....

.....

.....

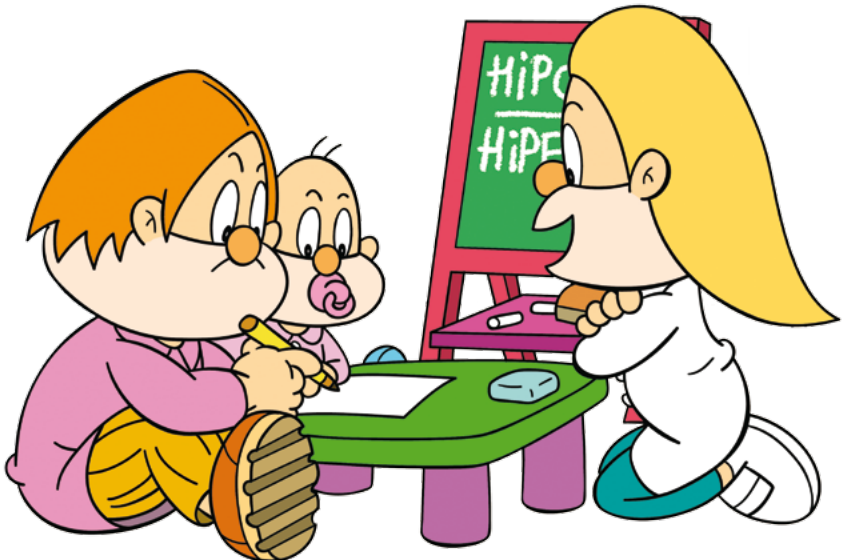
.....

.....

.....

.....

.....





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 nas seguintes situacións:

Controlar a glicemia

Tomar hidratos de carbono de carbono extra

Hidratarse ben

Vendar as pernas e os brazos

Evitar pór a insulina na área muscular que exercita



Controlar a glicemia

Comer pasteis cada hora

Supervisar os horarios de exercicio físico

Levar insulina

Illarse nunha zona tranquila da aula



Controlar a glicemia

Comer todo o que se queira

Evitar as cousas con máis azucre

Levar insulina

Non se pode ir a festas



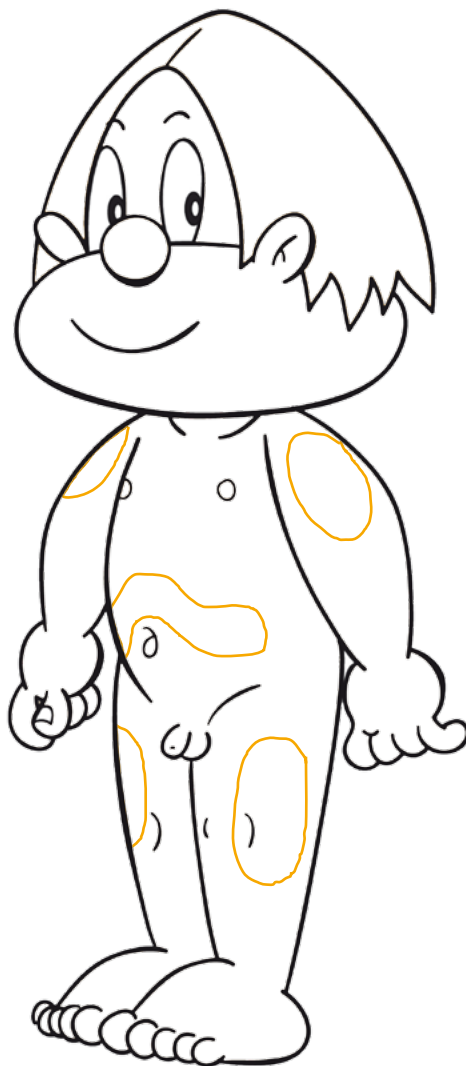


Cando a glicemia está alta hai que inxectar insulina, cunha bomba ou cun boli de insulina. Colorea as zonas de pinchado no corpo de Carlos e une cada unha co seu nome:

Abdome:
evitando a zona
do embigo

Lateral
externo dos
brazos

Lateral
externo das
coxas





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



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





Ordena a seguintes viñetas do 1 ao 4:



—



—



—



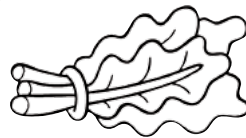
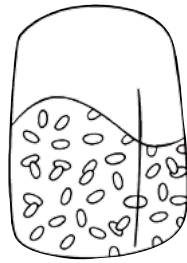
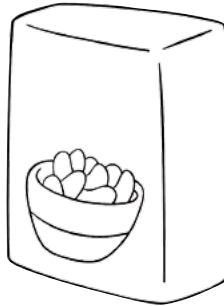
—



As persoas diabéticas deben controlar o consumo de hidratos de carbono, sobre todo os simples ou de absorción rápida que poden desequilibrar rapidamente os niveis de azucre no sangue. Por iso é importante distinguir os carbohidratos.



Colorea de **verde** os alimentos que conteñen carbohidratos simples ou de absorción lenta e de **vermello** os carbohidratos complexos ou de absorción rápida:



Non todos os carbohidratos rápidos son malos; o plátano, por exemplo, contén este tipo de hidratos que son necesarios para que o noso corpo funcione. Pero as persoas diabéticas deben controlar o seu consumo!



Para controlar a alimentación é recomendable dividir os alimentos en tres grupos:

- Os que deben evitarse porque conteñen moitos azucres de rápida absorción;
- Os que deben controlarse porque teñen máis dun 5% de carbohidratos na súa composición
- Os que se poden tomar libremente porque teñen poucos carbohidratos e son de absorción lenta.



Une cada un co grupo ao que pertence:

CARAMELOS

ACELGA

PASTEIS

CHOCOLATE

CHAMPIÑÓN

PUDDINGS

OVOS

LEITUGA

COMPOTA

BRÉCOL

TOMATE

PETIT SUISSE

CABAZA

MEL

PEPINO

XAMÓN

PASAS

ALLO

ALIMENTOS DESACONSELLADOS

ALIMENTOS CONTROLADOS

ALIMENTOS PERMITIDOS

MARMELADAS

ESPÁRRAGOS

LEITE CONDENSADA

PORROS

IOGURES

AZUCARADOS

BERENXENAS

FLAN

REPOLO

ZUMES

ESPINACAS

REFRESCOS

COMERCIAIS

GRELOS

SETAS

QUEIXO

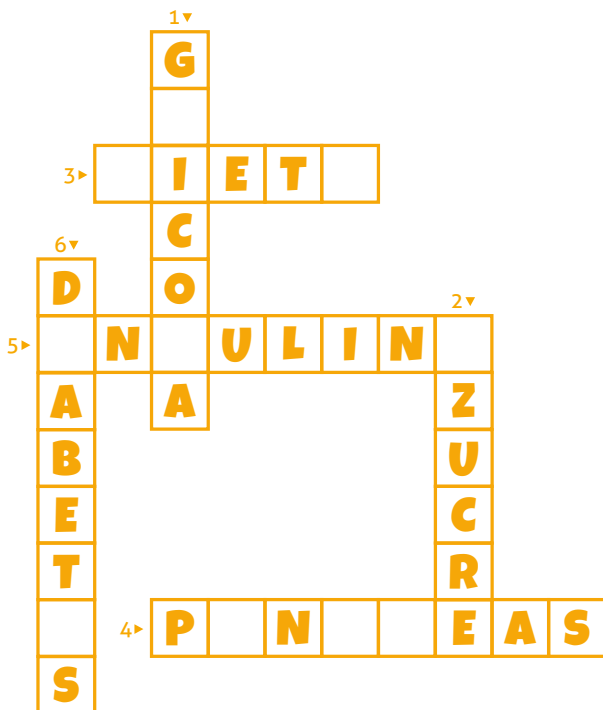
COLIFLOR

XUDÍAS VERDES

SARDIÑAS EN LATA



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 ca 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. Glándula 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 _



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.
- Hai dous tipos de insulina, _____ e _____. A rápida prodúcese cando comemos moitos hidratos rapidamente.
- 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, REUTILIZABLES, PURGAR, MES, GRAXAS**

Existen varios tipo de diabetes.
As máis frecuentes son:

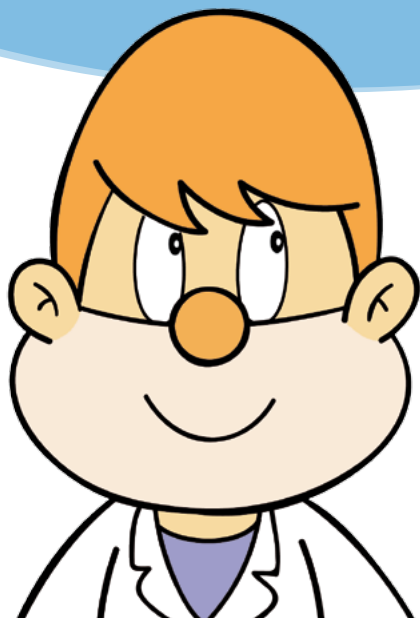
DIABETES MELLITUS tipo 1

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.





Todas as persoas poden sufrir diabetes mellitus tipo 2.
Para evitalo hai que levar uns hábitos de vida saudables.

Rodea as imaxes que reflicten un estilo de vida saudable e risca as que representan malos hábitos:



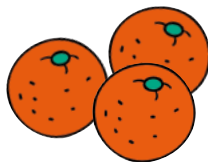


Manuela esqueceu a mochila para ir á escola e o autobús está a piques de chegar... Axúdaa a coller todo o que precisa antes de subir:





A nai de Manuela está no supermercado e non sabe que alimentos podería mercar para darlle a súa filla unha merenda saudable e acorde á súa enfermidade. Escolle os tres que mellor se adapten para engadilos ao carro:



1. Q.....

2. P.....

3. L.....



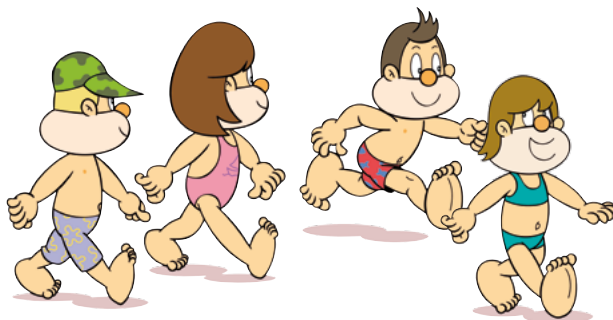
A insulina require dúas condicións de conservación básica para evitar que se estrague e perda a súa efectividade:

- 1. Non expoñela ao sol nin a altas temperaturas.**
- 2. Gardar a que estamos a utilizar nun lugar fresco e, o resto, na neveira.**





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, cansanzo ou ganas de orixinar con moita frecuencia, podería atoparse diante dunha hiperglicemia. Como sería axeitado que actuase nesta situación?

- a) Facer reposo, inxectar insulina e repetir controis de glicemia cada 1 ou 2 horas.
- b) Inxerir hidratos de carbono rápidos o máis cedo posible.

AUTOAVALIACIÓN



Escribe 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.

