



Fundación Esperanza

DECALOGO DM1

10 COSAS QUE NECESITAN SABER MIS AMIGOS ACERCA DE LA DIABETES MELLITUS TIPO 1

- 1) **POR FAVOR NO HAGAS UN PROBLEMA NI TE IMPRESIONES CADA VEZ QUE YO CHECO MI GLUCOSA O ME INYECTO INSULINA.**
- 2) **¡NO TE SIENTAS OBLIGADO A DECIRME QUE NO PUEDO COMER ALGO POR QUE TIENE AZUCAR! PUEDO COMER LO MISMO QUE TU PERO EN MENORES CANTIDADES Y PONIENDOME MIS DOSIS DE INSULINA.**
- 3) **EL HECHO DE QUE TENGA DIABETES DESDE HACE MUCHO TIEMPO, NO SIGNIFICA QUE ALGUNA VEZ ME ACOSTUMBRE A ELLO. LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO ESTOY BIEN, PERO ALGUNAS VECES LA DIABETES REQUIERE DE TODA MI ATENCION.**
- 4) **NO ESTOY A PUNTO DE MORIRME CADA VEZ QUE ME CHECO LA GLUCOSA O TENGA UNA BAJA DE GLUCOSA (HIPOGLUCEMIA).**
- 5) **NO ES NECESARIO QUE LE DIGAS A TODO EL MUNDO QUE YO TENGO DIABETES. YO LO COMENTARE SI TENGO GANAS DE COMPARTIRLO CON ALGUIEN.**
- 6) **TENER DIABETES ES UN TRABAJO DE TIEMPO COMPLETO Y A VECES PUEDE RESULTAR AGOTADOR, TE PIDO UN POCO DE PACIENCIA.**
- 7) **PUEDO HACER DEPORTE Y LAS MISMAS COSAS QUE HACE TODO EL MUNDO.**
- 8) **ESTA BIEN QUE ME PREGUNTES SOBRE MI DIABETES, ME GUSTA AYUDARTE A COMPRENDER DE QUE SE TRATA Y QUE SE SIENTE.**
- 9) **NO PUDE EVITAR TENER DIABETES TIPO 1, NI HICE NADA PARA PROVOCARLA Y TODAVIA NO EXISTE UNA CURA.**
- 10) **LA DIABETES NO DEFINE QUIEN SOY, SOLO ES ALGO QUE TENGO.**

